IŠSIGYDYK VAIKYSTĖS ŽAIZDAS

Atrask savo tikrąjį aš!

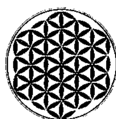


LISE BOURBEAU

IŠSIGYDYK VAIKYSTĖS ŽAIZDAS

Atrask savo tikrąjį aš!

LISE BOURBEAU



Mijalba

Kaunas 2010

UDK 159.94
Bo-407

Versta iš leidinio:

Lise Bourbeau
Heal your wounds & find your true self

ISBN 2-920932-18-7
ISBN 2-920932-21-7

Vertė Audronė Šepetauskaitė

ISBN 978-9955-599-92-0

PADĖKOS

Iš visos širdies norėčiau padėkoti tūkstančiams žmonių, su kuriais dirbau visus šiuos metus, be kurių mano tyrimas apie žaizdas ir kaukes būtų buvęs neįmanomas.

Ypač noriu padėkoti visiems, kuriuos mokiau savo profesionalaus ugdymo seminaruose. Jų sugebėjimas visiškai atsiskleisti labai praturtino šioje knygoje panaudotą medžiagą. Ypač dėkoju *Klausykis savo kūno* komandos nariams, kurie dalyvavo mano tyrimuose ir praturtino šią knygą kai kuriais elementais. Jūsų visų dėka aš vis dar aistringai siekiu tyrinėti ir plėtoti naują sintezę.

Be to, labai ačiū tiems, kurie tiesiogiai prisidėjo prie šios knygos rašymo, pradedant mano vyru Jacquesu, kuris valandas, praleistas rašant šią knygą, palengvino tiesiog būdamas šalia, taip pat Alexandrai De La Cruz, Sue Tinkle ir Monicai Bourbeau Shields, kurios visos atliko didžiulį darbą redaguodamos rankraštį, ir galiausiai Claudie Ogier ir Elisai Palazzo už knygos iliustracijas.

TURINYS

ĮŽANGA

Šios knygos niekada nebūtų buvę įmanoma parašyti, jei ne keletas ištvermingų tyrėjų, kurie, kaip ir aš, nedvejodami paviešino savo tyrimų ir sintezės rezultatus nepaisydami ginčų ir skepticizmo, kuriuos išprovokavo jų darbas. Be to, tyrėjai žino, kad dažniausiai ir jie, ir jų leidiniai bus kritikuojami, ir yra pasiruošę su tuo susidurti. Juos motyvuoja tie, kurie priima jų atradimus, bei noras padėti žmonėms vystytis. Pirmasis tyrėjas, kuriam norėčiau padėkoti, – tai austrų psichiatras Sigmund Freud: už jo nepaprastą pasąmonės atradimą ir už drąsą teigti, kad žmogaus fizinės, emocinės bei protinės dimensijos gali būti susijusios.

Dar norėčiau padėkoti vienam iš jo mokinių, Wilhelmui Reichui, kuris, mano nuomone, buvo didis metafizikos pradininkas. Jis pirmasis akivaizdžiai nustatė ryšį tarp psichologijos ir fiziologijos įrodydamas, kad neurozė paveikia ir protinę būseną, ir fizinį kūną.

Be to, dėkoju psichiatrams ir Wilhelmo Reicho mokiniams Johnui C. Pierrakosui[1] ir Alexanderiui Lowenui, kurie įvardijo bioenergiją ir nustatė, kad valia būti pagydytam įtraukia ir pacientų fizinį kūną, ir jų emocijas bei mintis.

Svarbiausia tai, jog Johno Pierrakoso ir jo bendradarbės Evos Brooks darbo dėka galėjau išplėtoti sintezę, kurią rasite šioje knygoje. 1992 m. teko išklausyti labai įdomų kursą, kurį skaitė Barry Walkeris, Johno Pierrakoso mokinys, ir nuo to laiko daug stebėjau bei išsamiai tyrinėjau, norėdama pabaigti savo sintezę apie penkias žaizdas ir jas lydinčias kaukes. Dar daugiau, nuo tos dienos tūkstančių žmonių, lankiusių mano seminarus, ir mano pačios asmeninės patirties dėka viskas, kas aprašyta šioje knygoje, yra daugybę kartų patvirtinta.

Nėra jokio mokslinio įrodymo tam, ką aš pateikiu šioje knygoje, bet

---

1 *CORE ENERGETICS, Life Rhytm Publication* autorius ir įkūrėjas.

prieš atmetant kviečiu tave patikrinti šią sintezę pačiam, juolab kad tai gali tau padėti pagerinti savo gyvenimo kokybę. Jeigu skaitai vieną iš mano knygų pirmą kartą ir nesi susipažinęs su *Klausykis savo kūno* mokymais, kai kurie mano vartojami žodžiai gali tave sugluminti. Pavyzdžiui, aš aiškiai skiriu jausmą ir emociją, intelektą ir sumanumą, įvaldymą ir kontroliavimą. Prasmė, kurią aš teikiu šiems žodžiams, detaliai paaiškinta kitose mano knygose bei seminaruose.

Viskas, kas parašyta, skirta tiek vyrams, tiek moterims. Kai yra kitaip, tai būna patikslinta. Aš taip pat toliau vartoju žodį DIEVAS. Primenu tau, kad kai kalbu apie DIEVĄ, nurodau tavo AUKŠTESNĮJĮ AŠ, tavo tikrąjį AŠ, kuris žino, ko iš tikrųjų reikia, kad gyventų meilėje, laimėje, harmonijoje, ramybėje, sveikatoje, pertekliuje ir džiaugsme. Tikiuosi, kad tau bus taip pat malonu atrasti save tolesniuose skyriuose, kaip man malonu dalytis savo atradimais.

Su meile,

Lise Bourbeau

1 SKYRIUS. ŽAIZDŲ IR KAUKIŲ SUKŪRIMAS

Prieš mums gimstant, mūsų vidinis DIEVAS pritraukia mūsų sielą į aplinką ir šeimą, kurių mums reikės šiame gyvenime. Šį magnetinį pritraukimą ir jo siekius sukelia tai, ko mes nesugebėjome mylėti ir priimti savo praeituose gyvenimuose, ir tai, ką mūsų būsimi tėvai turi išspręsti per mus. Mūsų sielos pasirenka mūsų tėvus ir mūsų gimimo aplinkybes dėl labai konkrečių priežasčių. Dar daugiau, kai ateiname į šį gyvenimą, žinome, kad turime išgyventi tam tikrus patyrimus, išgydyti tam tikras žaizdas, ir pasirenkame tėvus bei aplinką, kad mums padėtų. Todėl tėvai ir vaikai dažnai turi išsigydyti tas pačias žaizdas. Mes taip pat žinome, kad gyvendami ir transformuodami savo gyvenimo patyrimus, turime neprarasti ryšio su savo tikruoju AŠ. Mūsų visų misija yra ta pati: *išgyventi savo gyvenimo patyrimus, kol sugebėsime juos priimti bei per juos atrasti ir mylėti save.*

Mes visada galime pasikliauti savo vidinio DIEVO pagalba. JIS yra visa žinantis, visur esantis ir visa galintis. Ši galia visada yra ir veikia mūsų viduje vesdama mus prie žmonių ir situacijų, kurių mums reikia augimui ir vystymuisi tame gyvenimo kelyje, kuris buvo pasirinktas prieš gimimą. Kai gimstame, daugiau nebesuvokiame savo praeities, nes pirmiausia koncentruojamės į savo sielos poreikius šiame gyvenime. Siela nori, kad mes priimtume save su tuo, ką įgijome: su savo pralaimėjimais, stiprybėmis, silpnybėmis, troškimais bei mūsų asmenybe.

Kai nepriimame savęs ar savo patyrimų, kitais žodžiais tariant, kai ir toliau jaučiamės kalti, susigėdę, išsigandę, kokiu nors būdu save smerkiame ar išreiškiame bet kokią kitą nepriėmimo formą, mes nuolat pritraukiame dar kitų aplinkybių ir žmonių, kad jie priverstų mus vėl išgyventi tą patį patyrimą. Kai kurie iš mūsų ne tik išgyvena tą patį patyrimą kelis kartus per savo gyvenimą, bet jiems netgi gali tekti įsikūnyti kelis kartus, kol galėsime viską priimti.

Priimti patyrimą – nereiškia teikti pirmenybės ar pritarti jam. Greičiau tai reiškia leidimą sau eksperimentuoti ir mokytis per patirtį. Ypatingai gerai turime išmokti, kas mums yra naudinga, o kas – ne. Vienintelis būdas tai padaryti yra sąmoningai suvokti kiekvieno patyrimo pasekmes. Pasekmės ateina iš visko, ką mes nusprendžiame ar nenusprendžiame, ką padarome ar nepadarome, ką pasakome ar nepasakome, ir netgi to, ką mąstome ar jaučiame.

Mes norime mokytis ir ugdyti savo protą visą gyvenimą, taigi suvokę, kad patyrimas gali turėti žalingų pasekmių, užuot kaltinę save ar kitus, turime paprasčiausiai pripažinti pasirinkę tai (tikriausiai nesąmoningai) dėl to, kad galėtume suvokti, jog tai nebuvo „protingas" ar naudingas patyrimas ir ne tas, kurį reikėtų pakartoti. Tada prisiminsime tą patirtį ir pasinaudosime ja kitą kartą. Tai mes vadiname patirties, kurią išgyvename, priėmimu. Tau gali tekti leisti sau pakartoti tą pačią klaidą ar išgyventi tą patį nemalonų patyrimą keletą kartų. Aš norėčiau tau priminti, kad netgi jei sakai: „Aš daugiau niekada nenoriu to patirti", tikėtina, kad patyrimas kartosis tol, kol įgysi būtiną patirtį ir valią tai pakeisti. Kodėl mes nesusiprantame iš pirmo karto? Nes mūsų ego, kuris remiasi mūsų įsitikinimais, pastoja kelią.

Mes visi turime įsitikinimų, kurie mums trukdo būti tokiems, kokie norime būti. Kuo labiau tie požiūriai ir įsitikinimai mus skaudina, tuo labiau mes nenorime jų įsileisti. Mes netgi sugebame patikėti, kad jie mums nepriklauso. Tada tenka įsikūnyti kelis kartus, kol sugebame juos priimti. Tik tada, kai mūsų protinis, emocinis ir fizinis kūnai klausysis mūsų vidinio DIEVO, mūsų siela bus visiškai laiminga.

Viskas, ką mes patiriame to nepriimdami, kaupiasi sieloje. Kadangi siela yra nemirtinga, ji be perstojo grįžta į įvairias žmogiškas formas atsinešdama kartu savo sukauptą atmintį. Prieš gimdami mes nusprendžiame, kodėl norime grįžti ir ką norime išspręsti savo kitame įsikūnijime. Šis sprendimas bei tai, ką sukaupėme praeityje, nėra įrašytas mūsų sąmoningoje atmintyje (atmintyje, paremtoje protu). Tik laikui bėgant pamažu įsisąmoniname savo gyvenimo kelią ir tai, ką turime išspręsti.

Kai kalbu apie kažką „neišspręsta", aš turiu omenyje patyrimą, išgyventą nepriimant savo tikrojo AŠ. Yra didelis skirtumas tarp patyrimo priėmimo ir savo tikrojo AŠ priėmimo. Pavyzdžiui, maža mergaitė buvo atstumta savo tėvo, nes jis norėjo berniuko. Tokiu atveju priimti patyrimą

reiškia suteikti tėvui teisę norėti berniuko ir atstumti savo dukrą. Kad priimtų *save pačią*, ši maža mergaitė turi suteikti sau teisę piktintis savo tėvu ir atleisti sau už tai, kad piktinosi juo. Ji turi visiškai nesmerkti nei savo tėvo, nei savęs pačios, tik atjausti ir suprasti jų abiejų kančią.

Ji sužinos, kad visiškai išsprendė šį patyrimą, kai pati savo ruožtu atstums kažką nekaltindama savęs; kai supras savo jausmus ir jaus jiems tik atjautą.

Neleisk, kad tavo ego tave apgautų. Jis dažnai daro viską, kas įmanoma, kad priverstų tave tikėti, jog suvokei situaciją. Dažnai pasitaiko akimirkų, kai mes sakome sau: „Taip, aš suprantu, kodėl kitas žmogus taip elgiasi", kad mums nereikėtų pažiūrėti į save ir atleisti sau patiems. Mūsų ego visada bando rasti būdą atidėti į šalį nemalonias situacijas. Kartais mes priimame situaciją ar žmogų neatleidę sau ar netgi neleidę sau apkaltinti to žmogaus. Tai vadinama „paprasčiausiai priimti patyrimą". Kartoju: svarbu pamatyti skirtumą tarp patyrimo priėmimo ir *savęs* priėmimo. Sudėtinga pasiekti tokį priėmimo lygį, nes mūsų ego nenori pripažinti, kad vienintelė priežastis, dėl kurios mes išgyvename sunkias patirtis, yra priversti mus suvokti, kad mes tą patį darome kitiems.

Ar kada nors suvokei, kad kai kažką kuo nors apkaltini, tas žmogus dažnai tave apkaltina tuo pačiu?

Labai svarbu išmokti pažinti ir priimti save kiek įmanoma daugiau; taip mes sumažinsime patyrimų, kurie priverčia mus kentėti. Nuo mūsų priklauso pasirinkti tapti savo gyvenimo meistru, užuot leidus mūsų ego mus kontroliuoti. Reikia daug drąsos susidurti su visu tuo, nes mūsų žaizdos neišvengiamai bus iš naujo atvertos ir sukels kančią – ypač jei tas žaizdas turėjome keletą gyvenimų. Kuo labiau kenčiame tam tikroje situacijoje ar su tam tikru žmogumi, tuo gilesnės yra problemos šaknys.

Mes visi turime priimti save tokius, kokie esame, su visais savo pralaimėjimais ir stiprybėmis. Tačiau labai greitai po gimimo suvokiame, kad kai esame savimi, dažnai išmušame iš vėžių šio pasaulio suaugusiuosius ir tuos, kurie mums artimi. Tada mes pamanome, kad būti natūraliam yra negerai, neteisinga. Šis atradimas yra skausmingas, ir vaikai šį skausmą dažnai išreiškia pykčio priepuoliais. Šitie protrūkiai tapo tokie dažni, kad dabar tikime, jog jie yra normalūs. Mes vadiname juos „vaikystės krizėmis" arba „paauglystės krizėmis". Šie pykčio priepuoliai žmonėms galbūt tapo normalūs, bet jie tikrai nėra natūralūs. Vaikai, kurie elgiasi natūraliai, kurie yra

tvirtos pusiausvyros ir turi teisę būti savimi, nepatiria tokių „priepuolių". Deja, yra labai mažai „natūralių" vaikų. Aš pastebėjau, kad dauguma vaikų patiria keturias stadijas:

Patyrę džiaugsmą būti savimi, tai yra pirmoji jų egzistavimo stadija, jie patiria skausmą dėl to, kad jiems neleidžiama būti savimi, – antroji stadija. Po to seka įsiūčio periodas ir maištas – trečioji stadija. Tada, kad sumažintų skausmą, vaikai susikuria naują asmenybę, kad taptų tokie, kokių jų nori kiti, – ketvirtoji stadija. Kai kurie žmonės lieka trečiojoje stadijoje visą savo gyvenimą; jie visada linkę veikti priešingai, yra pikti arba atsiduria bėdoje.

Trečiojoje ir ketvirtojoje stadijose mes sukuriame kelias kaukes (naujas asmenybes), kurias naudojame apsiginti nuo kančios, patirtos antrosios stadijos metu. Yra penkios tokio tipo kaukės ir jos atitinka penkias didžiąsias esmines žmonėms padarytas žaizdas. Stebėjimai, kuriuos vykdžiau kelerius metus, leido man suvokti, kad egzistuoja penki žaizdų tipai, kurie sukelia visas žmonių kančias. Čia šios žaizdos išdėstytos chronologine tvarka, kuria jos pasirodo gyvenime.

ATSTŪMIMAS

PALIKIMAS

PAŽEMINIMAS

IŠDAVYSTĖ

NETEISYBĖ

Kiekvieną kartą, kai kenčiame patys ar sukeliame kančias dėl šių žaizdų kitiems, mūsų visa esybė jaučiasi išduota. Mes nebūname ištikimi savo vidiniam DIEVUI, savo esybės poreikiams, nes leidžiame savo ego su jo įsitikinimais ir baimėmis kontroliuoti mūsų gyvenimą. Mes sukuriame kaukes, kad paslėptume nuo savęs ar kitų tai, ko dar nepanorome išspręsti.

Kokios yra tos kaukės? Štai jos kartu su žaizdomis, kurias jos bando paslėpti.

ŽAIZDA	*KAUKĖ*
Atstūmimas	Užsidarymas savyje
Palikimas	Priklausomybė
Pažeminimas	Mazochizmas (emocinis/protinis)
Išdavystė	Kontrolė
Neteisybė	Griežtumas

Kaukės stiprumas priklauso nuo žaizdos gylio. Kaukė atspindi tam tikro charakterio žmogų, nes kiekvienai kaukei išsivysto daugybė įsitikinimų, veikiančių žmogaus požiūrį ir elgesį. Kuo gilesnė žaizda, tuo daugiau kentėsime ir tuo dažniau dėvėsime savo kaukę.

Mes dėvime kaukę tik tada, kai norime apsiginti. Pavyzdžiui, tie, kurie jaučia, kad įvykis buvo neteisingas, kurie smerkia save už buvimą neteisingais ar bijo, kad kiti smerks juos kaip neteisingus, dėvės griežtumo kaukę. Kitaip sakant, jie pasirenka griežto žmogaus elgesį.

Štai įvaizdis, kuris geriau atskleis, kaip susijusios žaizda ir ją atitinkanti kaukė. Vidinę žaizdą galima palyginti su sena fizine žaizda tavo rankoje. Tu visada ignoravai šią žaizdą ir niekada jos neprižiūrėjai. Tiesą sakant, tau labiau patiko apvynioti ją tvarsčiu, kad nematytum. Tas tvarstis yra tolygus kaukei. Tu galvojai, kad gali apsimesti, jog nebuvai sužeistas. Ar tikrai galvoji, kad tai išeitis? Žinoma, kad ne. Mes visi tai žinome, bet ego nežino. Tai vienas iš būdų, kaip jis mus apgauna.

Dabar įsivaizduokime, kad nepaisant to, jog tavo ranka yra aptvarstyta, kiekvieną kartą, kai kas nors ją paliečia, tau skauda. Kažkas iš meilės paima tavo ranką, bet tu reaguoji šaukdamas: „Oi! Tu skaudini mane!" Gali įsivaizduoti, kaip nustebs šis žmogus. Ar jis tikrai norėjo tave įskaudinti? Ne, nes jeigu tau skauda ranką, kai kas nors ją paliečia, tai tik dėl to, kad negydei savo žaizdos. Kitas žmogus nėra atsakingas už tavo kančią.

Tas pats tinka visoms žaizdoms: mes labai dažnai jaučiamės atstumti, palikti, išduoti, pažeminti arba kad su mumis neteisingai pasielgta. Tiesą sakant, jaučiamės įskaudinti, nes mūsų ego mėgsta priversti mus tikėti, kad reikia kaltinti kažką kitą, taigi ieškome kaltininko. Kartais nusprendžiame, kad mes esame tas kaltininkas, bet tai nėra nė kiek teisingiau negu kaltinti kažką kitą. Tu žinai, kad nėra kaltų žmonių; yra tik žmonės, kurie kenčia.

Dabar aš žinau, kad kuo daugiau kaltiname (save ar kitus), tuo daugiau kartojasi tas pats patyrimas. Kaltinimas daro žmogų nelaimingą, o kai pradedame su atjauta žvelgti į tą žmogaus dalį, kuri kenčia, įvykiai, situacijos ir žmonės pradeda keistis savaime.

Mūsų morfologija ir fizinė išvaizda atspindi kaukes, kurias sukuriame sau apginti. Žmonės dažnai klausia, ar įmanoma nustatyti mažų vaikų žaizdas. Asmeniškai man patinka stebėti savo septynis anūkus, kurie man rašant šias eilutes yra nuo septynių mėnesių iki devynerių metų amžiaus. Aš jau galiu matyti žaizdas, pradedančias pasirodyti daugumos jų fizinėje išvaizdoje. Žaizdos, kurios gali būti lengvai matomos tokiame amžiuje, yra gilios. Kita vertus, aš pastebėjau, kad dviejų iš trijų mano vaikų suaugę kūnai rodo kitas žaizdas nei tos, kurias mačiau, kai jie buvo vaikai ir paaugliai.

Kūnas yra toks protingas, kad jis visada randa būdą pranešti mums, ką turime išspręsti. Tiesą sakant, mūsų vidinis DIEVAS naudoja mūsų kūną, kad bendrautų su mumis.

Tolesniuose skyriuose sužinosi, kaip atpažinti savo ir kitų kaukes. Paskutiniame skyriuje aš kalbu apie tai, ką mes turime daryti, kad išsigydytume žaizdas, kurios iki šiol buvo apleistos, ir ką turime daryti, kad nustotume kentėti. Tuomet kaukės, kurios slepia tas žaizdas, bus natūraliai transformuotos.

Be to, svarbu nepriimti tiesiogine prasme žodžių, kurie vartojami nusakyti toms žaizdoms arba kaukėms. Kas nors gali būti atstumtas ir kentėti nuo *neteisybės*; kas nors kitas gali būti išduotas ir jaustis atstumtas; dar kitas žmogus gali būti paliktas ir kentėti nuo *pažeminimo* ir t. t.

Visa tai tau bus aiškiau, kai perskaitysi kiekvienos žaizdos aprašymą ir lydinčias savybes.

Penki tipai, aprašyti šioje knygoje, gali atrodyti panašūs į tuos, kurie aprašomi kituose charakterio tyrimuose. Kiekvienas tyrimas yra kitoks, ir šis nebuvo darytas ketinant panaikinti ar pakeisti tuos, kurie buvo atlikti anksčiau. Vienas tokių tyrimų, atliktas psichologo Gerardo Heymanso beveik prieš šimtą metų, vis dar populiarus šiandien. Šiuo tyrimu nustatyti aštuoni charakterio tipai: aistringasis, piktasis, nervingasis, sentimentalusis, ugningasis, flegmatikas, abejingasis ir beformis. Kai jis vartoja žodį *aistringas* tam tikram žmogaus tipui apibūdinti, tai nereiškia, kad kiti tipai negali išreikšti aistros. Kiekvienas žodis, vartojamas charakterio tipams api-

budinti, iš tiesų yra vartojamas vyraujančiam žmogaus charakteriui nusakyti. Taigi dar kartą primenu, kad negalima suprasti tų žodžių tiesiogiai.

Įmanoma, kad skaitydamas kiekvienos žaizdos aprašymą kartu su atitinkamų kaukių elgesiu ir nuostata tu atpažinsi save kiekvienoje iš jų. Aš turiu pabrėžti fizinio kūno stebėjimo svarbą, nes kaip tik tai patikimai atspindi, kas vyksta mūsų viduje – daug sunkiau yra atpažinti save emocijų ir proto planuose. Prisimink, kad mūsų ego nenori, jog mes atskleistume visus savo įsitikinimus, nes jis minta mūsų įsitikinimais. Šioje knygoje neaiškinsiu apie ego plačiau, nes detaliai kalbu apie tai savo knygose *Klausykis savo kūno, tavo geriausio draugo žemėje* ir *Klausykis savo kūno, 2 dalis.*

Tu gali nesutikti ir netgi priešintis, kai perskaitai, kad žmonės, kenčiantys nuo tam tikros žaizdos, reaguoja į vieną iš tėvų. Prieš prieidama prie šios išvados, ištyriau tūkstančius žmonių. Pakartosiu tai, ką sakau kiekviename iš savo seminarų: daugiausia problemų turime išspręsti su tuo iš tėvų, kurį paauglystėje mėgome labiau. Visiškai normalu, jog sunku pripažinti, kad mes griežiame dantį ant to gimdytojo, kurį labiau mylime. Pirmoji reakcija į tai dažniausiai yra neigimas, kurį seka pyktis, po kurio esame pasirengę pažiūrėti realybei į akis, – tai gydymo proceso pradžia.

Tau gali pasirodyti, kad elgesio ir nuostatų, kurie yra susiję su skirtingomis žaizdomis, aprašymas yra neigiamas. Kai atpažįsti vieną iš savo žaizdų, gali pastebėti, kad reaguoji į kaukės, kurią susikūrei, kad išvengtum kančios, aprašymą. Pasipriešinimas yra normalu ir žmogiška. Duok sau laiko. Prisimink, kad kai tave valdo kaukė, tu nesi savimi. Tas pats tinka ir visiems aplinkiniams. Ar tau nėra ramiau žinoti, kad kai kieno nors elgesys įkyri tau ar tave liūdina, tai yra ženklas, jog tas žmogus užsidėjo savo kaukę, kad išvengtų kančios? Jeigu turėsi tai omenyje, būsi tolerantiškesnis ir tau bus lengviau mylėti kitus. Paimkime pavyzdžiu problemiško elgesio paauglį. Jeigu žinai, kad jis elgiasi taip, kad paslėptų savo pažeidžiamumą ir baimę, tavo santykiai su juo gali būti kitokie, nes tu žinosi, kad jis nėra nei sunkus, nei pavojingas. Tu būsi ramus ir netgi galėsi įžvelgti jo gerąsias savybes, užuot bijojęs ir matęs tik jo nesėkmes.

Mane drąsina žinojimas, kad net jeigu mūsų reakcija į žmones ir mus supančias aplinkybes reguliariai aktyvuoja žaizdas, su kuriomis gimėme, kaukės, kurias sukūrėme norėdami apsiginti, nėra ilgalaikės.

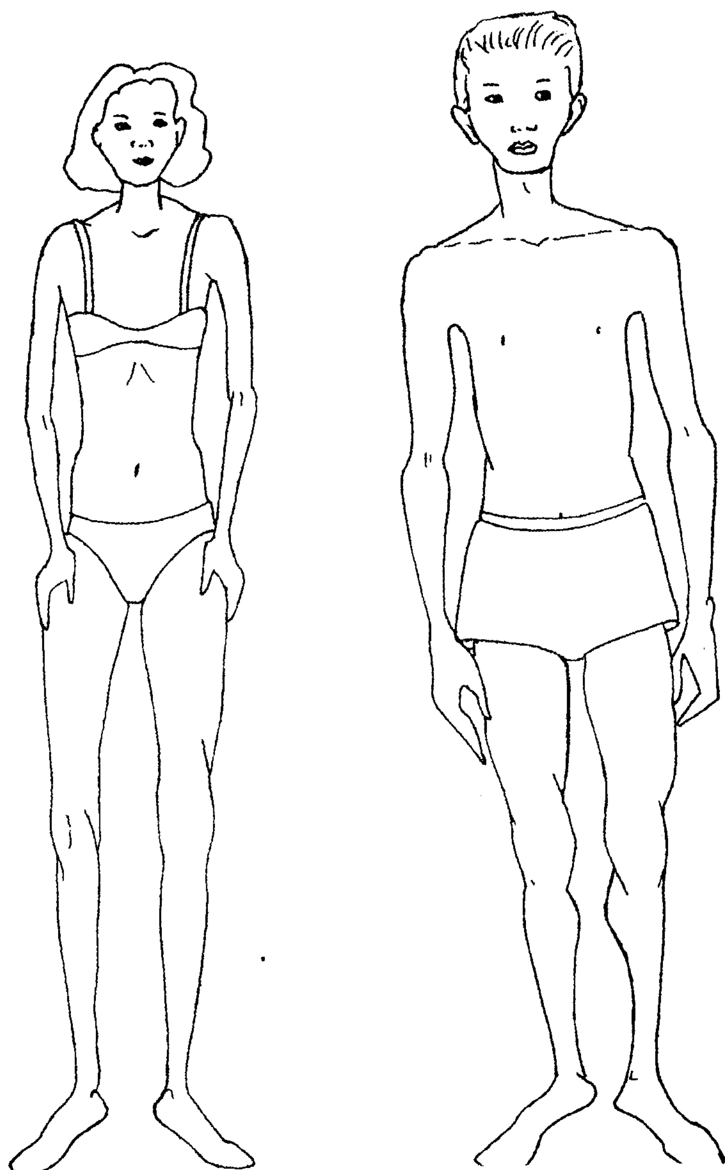
Jeigu pradėsi praktiškai naudoti gydymo metodus, siūlomus paskutiniame knygos skyriuje, pamatysi, kaip tavo kaukės po truputį nyksta ir

galiausiai tavo nuostatos pakinta. Tavo kūnas taip pat gali keistis. Vis dėlto gali praeiti keleri metai, kol rezultatai bus matomi fiziniame kūne, nes kūnas kinta lėčiau dėl materialios medžiagos, iš kurios jis sukurtas.

Mūsų subtiliesiems kūnams (emociniam ir protiniam) reikia mažiau laiko pasikeisti, kai sprendimas tikrai buvo padarytas iš meilės. Pavyzdžiui, labai lengva norėti (emocijomis) ir įsivaizduoti (protu) save važiuojantį į kitą šalį. Sprendimas vykti į tą kelionę gali būti priimtas per kelias minutes. Tačiau viską suplanuoti ir suorganizuoti, sutaupyti pakankamai pinigų, pabaigti darbus fiziniame pasaulyje užtruks daug ilgiau.

Vienas geras būdas patikrinti savo fizinę transformaciją yra kiekvienais metais pasidaryti savo nuotrauką. Pasidaryk visų savo kūno dalių nuotraukas iš arti, kad galėtum aiškiai matyti detales. Tiesa, kad kai kurie žmonės keičiasi greičiau negu kiti. Svarbu yra ir toliau dirbti su savo vidine transformacija, nes tai padarys tave gyvenime laimingesniu žmogumi.

Kol skaitysi kitus penkis skyrius, siūlau užsirašyti viską, kas, tavo manymu, tau tinka, o tada dar kartą perskaityti skyrių ar skyrius, kuriuose geriausiai aprašomas tavo požiūris ir, svarbiausia, tavo fizinė išvaizda.



Žmogaus, kenčiančio nuo ATSTŪMIMO žaizdos, kūnas (uždarumo kaukė)

2 SKYRIUS. ATSTŪMIMAS

Pakalbėkime apie žodžius *atstūmimas* arba *atstumti*. Jie gali reikšti:

Išmesti

Duoti atkirtį

Jausti pasibjaurėjimą

Netoleruoti

Paneigti

Ištuštinti

Daugeliui žmonių sunku įžvelgti skirtumą tarp *atstūmimo* ir *palikimo*. Palikti ką nors – reiškia nutolti nuo to žmogaus dėl ko nors kito, o atstumti ką nors – tai nustumti jį ar ją į šalį nenorint, kad tas žmogus būtų šalia mūsų gyvenime. Kai atstumiame, sakome: „Aš nenoriu“, o žmogus, kuris palieka, sako: „Aš negaliu.“

Atstūmimas yra labai gili žaizda, nes kenčiantieji nuo jos jaučia, kad ne tik visa jų esybė, bet ir jų teisė egzistuoti buvo atstumta. Ši žaizda pasirodo pirmoji iš visų penkių, o tai reiškia, kad ji gyvenime atsiranda labai anksti. Siela, kuri grįžta į žemę išsigydyti šios žaizdos, patirs atstūmimą nuo pat gimimo, o kai kuriais atvejais netgi anksčiau.

Imkime neplanuotų kūdikių, taip vadinamų „netyčiukų“ pavyzdį. Jeigu šių kūdikių sielos iki šiol nesusitvarkė su *atstūmimu* – kitaip tariant, jeigu jos nesugebėjo būti savimi ir nepaisydamos sunkumų būti laimingos, jos neišvengiamai patirs *atstūmimą* šiame gyvenime. Akivaizdus pavyzdys

yra kūdikis, kuris nėra norimos lyties. Žinoma, yra kitų priežasčių, dėl kurių tėvai atstumia savo vaikus, bet svarbu suvokti, jog tik sielos, kurioms reikia išgyventi šią patirtį, bus pritrauktos prie vieno ar netgi abiejų gimdytojų, kurie atstums savo vaiką.

Dažnai tėvai neturi ketinimo atstumti savo vaikų, tačiau vaikai vis vien jaučiasi atstumti netgi dėl menkiausių atsitikimų. Tai gali būti nemalonus komentaras arba vieno iš tėvų nekantrumas ar pyktis. Kol žaizda nebus išgydyta, ji labai lengvai vėl atsivers. Žmonės, kurie jaučiasi atstumti, nėra objektyvūs. Jie interpretuoja įvykius per savo žaizdos filtrus ir jaučiasi atstumti netgi tada, kai niekas jų neatstumia.

Kai tik kūdikiai pradeda jaustis atstumti, jie ima kurti UŽDARUMO kaukę. Aš dalyvavau daugelyje regresijų, kai žmonės grįždavo į savo embrioninę stadiją, ir pastebėjau, kad tie, kurie yra paveikti *atstūmimo* žaizdos, mato save labai mažus savo motinos įsčiose, užimančius labai mažai vietos ir dažnai skendinčius tamsoje. Tai man patvirtino, kad *užsidariusiojo* kaukė gali būti sukurta dar iki gimimo.

Nuo dabar iki knygos pabaigos aš vartosiu terminą *užsidariusieji*, kalbėdama apie žmones, kenčiančius nuo *atstūmimo. Užsidariusiojo* kaukė yra nauja asmenybė, charakteris, išvystytas kaip būdas išvengti *atstūmimo* sukeliamos kančios.

Žmones su šia kauke lengva atpažinti dėl jų *užsidariusių* fizinių kūnų. Atrodo, kad jų kūnai arba atskiros kūno dalys nori išnykti. Kūnai dažniausiai yra siauri ir susitraukę, tai leidžia lengviau išnykti arba bent jau mažiau dalyvauti ar būti matomam grupėje. Tai kūnai, kurie nenori užimti per daug erdvės, kaip ir patys *užsidariusieji*, kurie praleis visą savo gyvenimą bandydami neužimti per daug vietos. Kai susidaro įspūdis, jog ant kaulų beveik nėra raumenų, galime spręsti, kad žaizda yra dar gilesnė.

Užsidariusieji yra žmonės, kurie abejoja savo teise egzistuoti ir kurie neatrodo iki galo įsikūniję. Tai paaiškina, kodėl jų kūnai dažnai yra fragmentiški, neužbaigti. Tarsi trūktų dalies arba kūno dalys nederėtų drauge. Pavyzdžiui, dešinė kūno ar veido pusė gali labai skirtis nuo kairiosios. Visa tai lengvai pastebima. Nereikia matuoti, kad sužinotum, ar dvi pusės yra panašios. (Prisimink, kad bet kokio kūno abi pusės labai retai būna identiškos.)

Kai kalbu apie fragmentiškus, neužbaigtus kūnus, turiu omenyje tokius, kurie sudaro įspūdį, jog kažko trūksta, pavyzdžiui, sėdmenų, krūtų ar

smakro; arba kulkšnys yra labai mažos. Kūnai su įdubusiais nugara, krūtine, pilvu ir taip toliau taip pat priklauso šiai kategorijai.

Kai kūnas yra įdubęs, sakome, kad žmogus yra *susitraukęs*. Pečiai būna palinkę į priekį, o rankos dažniausiai prigludusios prie kūno. Mums taip pat susidaro įspūdis, kad kūno ar jo dalies augimas buvo sustabdytas. Viena kūno dalis gali atrodyti jauniau nei visas kūnas, arba, kai visas kūnas yra susitraukęs, galime pagalvoti, kad žiūrime į suaugusįjį vaiko kūne.

Kai matai žmogų deformuotu kūnu, kuris sužadina gailestį, taip pat gali daryti išvadą, kad jis kenčia nuo *atstūmimo*. Be to, siela pasirinko tokio tipo kūną prieš gimdama, kad sukurtų sau palankią situaciją, kuri padės įveikti šią žaizdą.

Užsidariusiųjų veidas ir akys yra maži. Akys atrodo abejingos ar tuščios, nes žmonės, kenčiantys nuo šios žaizdos, noriai linkę atsitraukti į savo pasaulį ar lakioti padebesiais (arba turėti išėjimo iš kūno patyrimų). Dažnai akys būna pilnos baimės. Žiūrint į *užsidariusiųjų* veidus, gali kilti įspūdis, kad žiūrime į kaukę, ypač jei aplink akis yra tamsūs ratilai. Jie patys gali jaustis tarsi žiūrėtų pro kaukę. Kai kurie *užsidariusieji* man sakė, kad šitas jausmas gali trukti visą dieną, o kitiems jis trukdavo tik kelias minutes. Kad ir kiek ilgai tai truktų, jiems tai yra būdas „nedalyvaujant" išvengti kančios, kai kažkas įvyksta.

Tie, kuriems tinka visos aukščiau išvardytos charakteristikos, turi daug gilesnę žaizdą nei tie, kurie, pavyzdžiui, turi tik *užsidariusiojo* akis ar kojas. Kai žmogaus kūnas atitinka apie 50 proc. fizinių charakteristikų, kurios apibūdina *užsidarymą*, galime daryti išvadą, kad jis dėvi *užsidariusiojo* kaukę maždaug 50 proc. viso laiko. Pavyzdžiu galėtų būti ganėtinai stambaus kūno žmogus, kurio veidas ir akys yra mažos kaip *užsidariusiojo*, arba pakankamai stambaus kūno žmogus, kurio kulkšnys yra mažos. Tik vienos kūno dalies, atitinkančios *užsidariusiojo* charakteristikas, turėjimas rodo, kad *atstūmimo* žaizda nėra labai gili.

Kaukės dėvėjimas reiškia, kad mes jau nesame savimi. Dar vaikystėje mes įgijome kitokį požiūrį, nes tikėjome, kad jis mus apsaugos. Žmogaus, kuris jaučiasi atstumtas, instinktyvi reakcija yra užsidaryti. Vaikai, kurie sukuria *užsidariusiojo* kaukę, kai jaučiasi atstumti, labai dažnai gyvena įsivaizduojamame pasaulyje. Todėl dažniausiai jie yra geri, ramūs vaikai, kurie nesukelia problemų ir triukšmo.

Užsidarę vaikai žaidžia vieni savo įsivaizduojamame pasaulyje ir stato

oro pilis. Jie netgi prisigalvoja, kad jų tėvams ligoninėje davė ne tą vaiką, kad šie nėra jų tikrieji tėvai. Tokie vaikai prasimano įvairių būdų, kaip pabėgti iš namų, vienas jų – stiprus noras eiti į mokyklą. Deja, patekę į mokyklą jie lakioja padebesiais ir pasitraukia į savo pasaulį, ypač jeigu jaučiasi atstumti arba atstumia patys save. Viena moteris pasakojo man, kad ji mokykloje jautėsi kaip „turistė". Vis dėlto šie vaikai nori, kad mes pastebėtume, jog jie egzistuoja, netgi jeigu jie patys nelabai tiki savo teise egzistuoti.

Prisimenu mažą mergaitę, kuri pasislėpė už baldų, kol jos tėvai užiminėjo svečius. Kai jie pastebėjo, kad jos trūksta, visi ėmė ieškoti, tačiau net žinodama, jog visi pradeda vis labiau ir labiau nerimauti, ji neišėjo iš savo slėptuvės. Ji sakė sau: „Aš noriu, kad jie mane rastų. Aš noriu, kad jie suvoktų, jog aš egzistuoju." Šiai mažai mergaitei buvo taip sunku patikėti, kad ji turi teisę egzistuoti, jog jai prireikė kurti įvairias situacijas, per kurias bandytų tai įrodyti.

Tokių vaikų kūnai paprastai yra žemesni nei vidutinio ūgio, jie labai dažnai atrodo trapūs kaip lėlės, todėl motinoms norisi pernelyg juos saugoti. Jiems nuolat sakoma, kad jie yra per maži tam, per maži anam. Šie vaikai taip stipriai patiki tuo, ką girdi, kad jų kūnai lieka maži. Jiems būti mylimiems prilygsta būti „uždusintiems". Todėl vėliau gyvenime jų reakcija į kito žmogaus meilę bus atstūmimas arba užsidarymas iš baimės būti uždusintiems. Pernelyg apsaugoti vaikai jaučiasi atstumti, nes jaučia, kad nėra priimami tokie, kokie yra. Dėl to, kad jie yra per maži, kiti bando galvoti ar veikti už juos. Užuot pasijutę mylimi tokie vaikai jaučia, kad jų sugebėjimai yra atmetami.

Užsidariusieji nemėgsta prisirišti prie materialių dalykų, nes tai galėtų sutrukdyti jiems lengvai užsidaryti. Atrodo, tarsi jie niekina viską, kas materialu. Jie svarsto, ką jie veikia šioje planetoje, ir negali patikėti, kad jie galėtų būti čia laimingi. Viskas, kas susiję su dvasia, taip pat ir intelektualinis pasaulis, jiems atrodo patraukliau. Jie retai naudojasi materialiais daiktais savo malonumui, nes laiko juos nereikalingais. Viena jauna moteris kartą man pasakė, kad ji nemėgsta apsipirkinėti; ji eina į parduotuvę tik dėl to, kad pasijustų gyva. *Užsidariusieji* pripažįsta, kad pinigai yra būtini, bet tai nepadaro jų laimingų.

Abejingumas materialiems dalykams sukuria jiems sunkumų seksualiniame gyvenime. Jie gali imti tikėti, kad seksualumas trukdo dvasingu-

mui. Keletas *užsidariusių* moterų pasakojo man, kad jos galvojo, jog seksas nėra dvasingas; ypač tada, kai jos tapo motinomis. Dauguma iš jų netgi prisitraukia partnerį, kuris nenori mylėtis su jomis per visą jų nėštumo laikotarpį. *Užsidariusiesiems* sunku patikėti, kad jiems, kaip normaliems žmonėms, reikia seksualumo. Jie pritraukia partnerius, kurie juos seksualiai atstumia, arba jie patys atsiriboja nuo savo seksualumo.

Atstūmimo žaizda patiriama su tos pačios kaip ir tu lyties gimdytoju. Jeigu atpažįsti save šiame aprašyme, tai reiškia, kad tu patyrei *atstūmimą* su tos pačios lyties tėvu. Tas gimdytojas buvo pirmasis asmuo, kuris atnaujino tavo žaizdą. Taigi normalu ir žmogiška, jeigu tu grieži dantį, nepriimi ar netgi nekenti jo ar jos.

Tos pačios kaip ir tu lyties gimdytojas moko mylėti save ir kitus. Priešingos negu tu lyties gimdytojas moko, kaip būti mylimam ir gauti meilę.

Kai mes nepriimame savo tos pačios kaip ir mes patys lyties gimdytojo, normalu nuspręsti, kad mes nenorime jo ar jos kaip savo modelio. Jeigu kenti nuo *atstūmimo*, šis nepriėmimas paaiškina tavo sunkumus mylint ir priimant save, nes tu esi tos pačios lyties kaip šis gimdytojas.

Užsidariusieji galvoja, kad jie yra beviltiški, nevertingi. Todėl jie daro viską, kas įmanoma, kad būtų tobuli, kad savo ir kitų akyse turėtų tam tikrą vertę. Žodis *beviltiškas* yra dažnas jų žodyne, kai jie kalba apie save ar kitus. Pavyzdžiui, jie sako:

„Mano viršininkas sakė, kad aš beviltiškas, todėl aš išėjau."

„Mano mama yra beviltiška namų ruošoje."

„Mano tėvas visada buvo beviltiškas su mano motina, kaip ir mano vyras yra su manimi. Aš nekaltinu jos, kad ji išėjo."

Užsidaręs vyras kartą per vieną iš mano seminarų pasakė man, kad jaučiasi esąs beviltiškas ir niekam tikęs savo tėvo akyse. Jis pasakė: „Kai jis kalbasi su manimi, aš jaučiuosi sugniuždytas ir uždusintas. Aš tiesiog noriu pabėgti, nes prieš jį subyru į gabalus. Jaučiuosi engiamas netgi tada, kai jis yra tame pačiame kambaryje." *Užsidariusi* moteris papasakojo man, kad kai ji buvo šešiolikos, jos motina liepė jai išnykti ir niekada nesugrįžti; jos motina netgi pasakė, kad ji galėtų numirti, ir tai bus nesvarbu. Tą akimirką ji nusprendė, kad jos motina yra „bevertė". Kad pabėgtų nuo jos, nuo tos

dienos ji visiškai atsiskyrė nuo savo motinos.

Įdomu pastebėti, kad dažnai tos pačios kaip ir vaikas lyties gimdytojas paskatina sūnų ar dukrą pabėgti. Vienas pavyzdys, ateinantis į galvą, yra vaikai, kurie nori išeiti iš namų ir kurių tėvai sako: „Gera mintis, eik, mums nukris našta nuo pečių". Vaikai tada jaučiasi netgi dar labiau atstumti ir piktinasi tuo gimdytoju dar labiau. Ši situacija iškyla su tėvais, kurie taip pat kenčia nuo *atstūmimo*. Jie paskatina pabėgimą, nes tai jiems pažįstama, net jei tai gali būti pasąmoninga.

Užsidariusieji taip pat dažnai vartoja žodį *neegzistuojantis*. Pavyzdžiui, kai jų klausia: „Kaip tavo seksualinis gyvenimas?" arba „Koks tavo santykis su šiuo žmogumi?", *užsidariusieji* atsakys: „Neegzistuojantis", kai dauguma žmonių paprasčiausiai atsakytų, kad reikalai klojasi nelabai gerai.

Jie taip pat vartoja žodį *išnykti*. Pavyzdžiui, jie sako: „Mano tėvas vadindavo mano motiną kekše... ir aš norėdavau išnykti" arba „Aš norėdavau, kad mano tėvai išnyktų."

Užsidariusiesiems reikia vienatvės, nes jie bijo, kad nežinos ką daryti, jeigu gaus daug dėmesio. Tarsi jų pačių egzistencijos jiems būtų per daug. Būdami su savo šeima ar su bet kuria kita grupe, jie lieka antrame plane. Jie tiki, kad turi ištverti nemalonias situacijas, tarsi neturėtų teisės spręsti. Jie nemato, ką dar galėtų daryti. Pavyzdžiui, maža mergaitė prašo savo mamos padėti paruošti namų darbus, ir jai sakoma: „Ar nematai, kaip aš užsiėmusi? Eik ir paklausk savo tėvo, jis neturi ką veikti." Pirmoji atstumtos mergaitės reakcija bus pasakyti sau: „Aš nesu pakankamai mylima, todėl mano mama nenori man padėti", ir ji ras vietą, kur galės būti viena.

Užsidariusieji dažniausiai turi labai mažai draugų mokykloje ar darbe. Jie laikomi vienišiais ir dažniausiai yra paliekami vieni. Kuo labiau jie save izoliuoja, tuo labiau atrodo nematomi. Taip įžengia į užburtą ratą; jie dėvi savo *uždarumo* kaukes, kai jaučiasi atstumti, kad nekentėtų; tampa tokie nepastebimi, kad kiti jų nemato. Jie vis labiau ir labiau tampa vieniši ir taip jaučia, kad jų atstūmimo pojūtis yra pateisinamas.

Kartais, baigiantis mano seminarams, kai dalyviai pasisako, kaip seminaras jiems padėjo, aš apstulbusi pastebiu žmogų, kurio nemačiau ištisas dvi seminaro dienas! Mano reakcija būna: „Bet kur tas žmogus buvo visą šitą laiką?" Netrukus suprantu, kad šie žmonės yra *užsidariusiųjų* sudėjimo ir sugebėjo būti tylūs, neuždavinėti klausimų, sėdėti už visų taip, kad negalėtų būti pastebėti per visą seminarą. Kai aš pasakau šiems žmonėms, kad

jie buvo antrame plane, jie nuolatos atsako: „Aš neturėjau nieko įdomaus pasakyti. Todėl nekalbėjau."

Užsidariusieji dažniausiai labai mažai kalba. Jei jie daug kalbėtų, tai atrodytų, tarsi jie nori pademonstruoti savo reikšmingumą, ir kiti galėtų pasmerkti juos kaip pasipūtėlius.

Užsidariusieji dažnai susikuria odos problemų, kad jų neliestų. Oda yra kontaktinis organas, todėl jos būklė kitus gali traukti ar atstumti. Odos ligos yra pasąmoninis būdas užsitikrinti, kad mūsų nelies, ypač toje srityje, kur yra problemų. *Užsidariusieji* dažnai man sakydavo: „Jaučiu, kad kai mane liečia, esu verčiamas išlįsti iš savo kokono." Kenčiantys nuo *atstūmimo* žaizdos žmonės tiki, kad jeigu gyvens savo pasaulyje, tai nekentės, nes jie patys savęs ir kiti jų neatstums. Todėl grupėje jie retai nori dalyvauti ir lieka antrame plane. Jie pasislepia savo kokone.

Dėl šios priežasties *užsidariusieji* lengvai patiria išėjimo iš kūno būsenas. Deja, jie retai kada tai įsisąmonina. Jie netgi gali patikėti, kad šis fenomenas yra normalus ir kad kiti taip pat dažnai yra „sapne" kaip ir jie. Jų mintys paprastai yra padrikos, ir kartais girdime juos sakančius: „Man reikia suimti save į rankas." Jie jaučia, kad yra išardyti į gabalus, ypač tie, kurių kūnai atrodo kaip nesuderintų dalių rinkinys. Aš taip pat girdėjau *užsidariusiuosius* sakančius: „Aš jaučiuosi atskirtas nuo kitų žmonių. Tarsi manęs ten nebūtų." Kai kurie žmonės netgi pasakojo man, kad jie aiškiai jautė, jog tarp apatinės ir viršutinės jų kūno dalies yra padalijimas, tarsi aplink liemenį būtų suveržtas laidas. Pažinojau moterį, kuri turėjo tokį pasidalijimo pojūtį, bet laidas buvo tiesiai po jos krūtine. Po „paleidimo" technikos, kurios aš mokau viename iš savo seminarų, ji pajuto, kad dvi jos kūno dalys tapo viena, ir buvo ypatingai nustebinta šio naujo pojūčio. Per tai ji suvokė, kad nuo vaikystės nebuvo savo kūne. Ji niekada nesuprato, ką reiškia „turėti pagrindą po kojomis".

Per savo seminarus aš taip pat pastebėjau, kad daugelis *užsidariusiųjų* moterų sukryžiuoja kojas po savimi, kai sėdi ant kėdės. Joms, tiesą sakant, labiau patiktų sėdėti ant grindų. Kadangi nėra tvirtai įrėmusios kojų į žemę, jos gali lengviau pabėgti. Tai, kad jos sumoka, jog lankytų seminarą, rodo, kad dalis jų nori būti ten, netgi jeigu joms sunku tapti vientisoms. Kai tai nutinka, aš pasakau joms, kad jos gali rinktis, ar pabėgti į savo pasaulį ir netekti to, kas vyksta, ar likti susijungus ir dalyvauti tame, kas vyksta.

Kaip jau buvo minėta, *užsidariusieji* jaučia, kad jų niekada nepriėmė

ir nelaukė tos pačios kaip jie patys lyties gimdytojas. Tai nebūtinai reiškia, kad tas gimdytojas juos atstūmė. Tiesiog jie taip jautėsi. Jei ta pati siela turėtų sugrįžti su *pažeminimo* žaizda ir ją išsigydyti, jaustųsi pažeminta gimdytojo, turinčio tą patį požiūrį. Kita vertus, tiesa, kad *užsidariusieji* pritraukia daugiau situacijų, kuriose jie tikrai yra atstumiami, negu kiti, nekenčiantys nuo tos pačios žaizdos, pavyzdžiui, brolis ar sesuo.

Žmonės, kenčiantys nuo *atstūmimo*, nuolat siekia tos pačios kaip ir jie patys lyties gimdytojo meilės arba, dėl perkėlimo, kitų savo lyties žmonių meilės. Jie jaučia, kad niekad nebus užbaigti, kol nesugebės laimėti to vieno iš tėvų meilės. Jie labai jautrūs bet kokiam jo ar jos komentarui ir lengvai gali pasijusti atstumti. Jie išsiugdo pagiežą ar netgi neapykantą – tokia didžiulė yra jų kančia. Atsimink, jog reikia labai mylėti, kad sugebėtum nekęsti. Tik didžiulė meilė, kuri buvo nuvilta, gali virsti neapykanta. *Atstūmimo* žaizda yra tokia gili, kad iš penkių charakterių *užsidariusieji* yra labiausiai linkę nekęsti. Jie lengvai gali pereiti nuo didžiulės meilės prie didžiulės neapykantos. Tai rodo jų vidinės kančios dydį.

Užsidariusieji dažnai nerimauja, kad jie atstums priešingos negu jie patys lyties gimdytoją. Todėl jie susilaiko nuo žodžių ir veiksmų, nukreiptų į vieną iš tėvų, ir dėl savo žaizdos nebūna savimi. Jie darys viską, kas įmanoma, kad jo ar jos neatstumtų, nes nenori būti apkaltinti dėl kieno nors atstūmimo. Jie taip pat nori, kad tos pačios kaip ir jie patys lyties gimdytojas darytų viską, kad *jie* nesijaustų atstumti. Čia jie taip pat negali suprasti, kad tai jų neišgydyta žaizda sukelia jiems atstūmimo pojūtį; tai niekuo nesusiję su vienu iš tėvų. Jeigu jie jaučiasi jo ar jos, arba kokio nors kito žmogaus atstumti, mano esantys atsakingi ir atstumia patys save galvodami, kad tai jų kaltė.

Jei atpažįsti save kaip kenčiantį nuo *atstūmimo* žaizdos, labai svarbu priimti, kad netgi jeigu kažkuris iš tavo tėvų tikrai tave atstūmė, tai nutiko dėl to, jog tavo žaizda nebuvo išgydyta ir tu į savo gyvenimą pritraukei šį gimdytoją ir šią situaciją. Jei ir toliau tikėsi, kad viskas, kas tau nutinka, yra kitų kaltė, ši žaizda niekada neužgis. Tavo reakcijos į tėvus pasekmės yra tos, kad tu lengviau pasijunti atstumtas kitų tos pačios kaip ir tu lyties žmonių ir bijai, kad gali atstumti priešingos lyties žmones. Jei ir toliau bijosi ką nors atstumti, tikriausiai būtent tai galiausiai ir padarysi. Prisimink, kad kuo labiau mes maitiname baimę, tuo didesnė tikimybė, kad ta baimė materializuosis.

Kuo gilesnė mūsų atstūmimo žaizda, tuo dažniau mes pritrauksime aplinkybes, kur būsime atstumti arba atstumsime ką nors kitą.

Kuo labiau *užsidariusieji* atstumia save, tuo labiau jie bijo būti atstumti. Jie nuolatos pažemina save. Jie dažnai lygina save su kažkuo geresniu ir taip patiki, kad nėra tokie geri kaip kiti. Jie nemato, kad tam tikrose srityse gali būti geresni už kitus. Jie netgi negali patikėti, kad kažkas gali norėti būti jų draugu ar partneriu arba kad tie žmonės tikrai gali juos mylėti. Viena motina pasakojo man, kad kai jos vaikai pasakė, jog myli ją, ji negalėjo suprasti kodėl.

Užsidariusieji gyvena kankinami prieštaravimų. Kai juos pasirenka, jie negali tuo patikėti, atstumia save ir kartais sabotuoja situaciją. Kai jie nepasirenkami, jaučiasi atstumti. Vienas žmogus, kilęs iš didelės šeimos, pasakojo, kad jo tėvas niekada jo nepasirinkdavo jokiam reikalui. Jis padarė išvadą, kad visi kiti buvo geresnį už jį. Todėl nestebina, kad tuos kitus pasirinko vietoj jo. Tai tampa užburtu ratu.

Užsidariusieji gali galvoti, kad tai, ką jie sako ar daro, yra nieko verta. Kai jie patiria daug dėmesio, gali palūžti iš baimės, kad užima per daug vietos. Jie tiki, kad užimdami daug vietos kliudo kitiems. Jų akimis žiūrint, būti kliuviniu reiškia, kad jie bus atstumti to žmogaus ar žmonių, kuriems trukdo. Jie ir toliau liks antrame plane, kol jų žaizda nebus išgydyta.

Kai *užsidariusieji* kalba ir kas nors juos pertraukia, jie reaguoja tuoj pat pagalvodami, kad taip nutiko dėl to, jog jie nesvarbūs, ir dažniausiai nustoja kalbėti. Žmonės, kurie neturi *atstūmimo* žaizdos, nepagalvotų, kad jie yra nesvarbūs; jie pagalvotų, kad tai, ką jie *sako*, yra nesvarbu. *Užsidariusiesiems* taip pat sunku išsakyti savo nuomonę, jeigu jų niekas nepaklausė, nes jie jaučia, kad kiti pajus, jog jiems prieštaraujama, ir juos atstums.

Jeigu jiems reikia ko nors paklausti, bet žmogus, kurio reikia klausti, yra užsiėmęs, jie netrukdys jo. Jie žino, ko nori, bet nedrįsta to paprašyti galvodami, kad tai nėra pakankamai svarbus pateisinimas trukdyti kitiems.

Kelios moterys man pasakojo, kad jos nustojo pasitikėti savo motinomis, kai buvo paauglės, nes bijojo būti nesuprastos. Joms supratimas buvo tas pats kas meilė. Buvimas suprastam neturi nieko bendra su meile. Meilė yra kito žmogaus priėmimas, net jei mes ir nesuprantame jo. Dėl šio įsitikinimo *užsidariusiosios* kalbėdamos pradeda išsisukinėti. Jos bando išvengti pradėtos temos ir bijo kalbėti kitomis temomis. Šitaip jos elgiasi

pirmiausiai su kitomis moterimis. Nepamiršk, kad jeigu tai yra *užsidaręs* vyras, jis patirs tą patį su savo tėvu ir kitais vyrais.

Kita *užsidariusiųjų* savybė yra tobulumo siekimas visame, ką jie daro, nes jie tiki, kad padarę klaidą bus pasmerkti. Būti pasmerktam jiems reiškia būti atstumtam. Kadangi jie netiki savo tobulumu, kompensuoja tai bandydami pasiekti tobulumą tame, ką *daro*. Deja, jie supainioja „buvimą" su „darymu". Jų tobulumo poreikis netgi gali tapti manija. Jie taip nori, kad viskas, ką jie *daro*, būtų tobula, jog kiekviena užduotis užtrunka ilgiau nei reikia. Tai, žinoma, pritraukia kitas situacijas, kuriose jie bus atstumti.

Didžiausia *užsidariusiųjų* baimė yra panika. Kai tik jie pagalvoja, kad galėtų supanikuoti tam tikroje situacijoje, jų instinktyvi reakcija yra bėgti, slėptis ar atsitraukti. Jie teikia pirmenybę išnykimui, nes žino, kad jeigu supanikuos, sustings į ledą. Jie tiki, kad jeigu pabėgs, išvengs katastrofos. Jie taip įsitikinę, kad nesugebės susidoroti su panika, jog lengvai gali patikėti galimybe, kad supanikuos, net jei tai iš tiesų visai negresia. Norėti išnykti *užsidariusiesiems* yra įgimta. Per sugrąžinimą į embrioninį periodą aš dažnai girdžiu juos sakančius, kad jie bandė slėptis netgi būdami motinos įsčiose. Vadinasi, tai prasideda labai anksti.

Kaip mes į savo gyvenimą pritraukiame situacijas ir žmones, kurie mus gąsdina, taip *užsidariusieji* į savo gyvenimus dažnai pritraukia situacijas ir žmones, kurie priverčia juos panikuoti. Jų baimė padaro situaciją dar dramatiškesnę. Kad ir kaip būtų, jie randa įvairių pasiteisinimų savo *užsidarymui*, savo pabėgimui.

Užsidariusieji jaučia paniką ir sustingsta į ledą būdami šalia tos pačios kaip jie patys lyties gimdytojo ar kitų žmonių (ypač jeigu šie žmonės primena tą gimdytoją). Tokios baimės jie neturi būdami šalia priešingos negu jie patys lyties gimdytojo ar kitų žmonių. Bendrauti su jais jiems yra lengviau. Taip pat pastebėjau, kad *užsidariusieji* dažnai savo kalboje vartoja žodį *panika*. Pavyzdžiui, jie sako: „Aš panikuoju nuo minties apie metimą rūkyti." Kitas žmogus, nekenčiantis nuo *atstūmimo* žaizdos, paprasčiausiai pasakytų, kad jam sunku mesti rūkyti.

Taip pat baimė supanikuoti kai kuriose situacijose *užsidariusiesiems* sukelia atminties praradimą. Jie mano, kad turi atminties problemų, kai iš tiesų tai yra baimės problema. Per seminarą *Tapk seminarų vedėju/organizatoriumi* dažnai pastebiu, kad kai žmonės, turintys *užsidarymo* bruožų, išeina pasakyti kalbą kitiems, jų baimė tampa tokia didelė, kad paskutinę

minutę, netgi jeigu yra puikiai pasiruošę ir išmano temą, jie patiria nesėkmę. Kartais jų kūnas prieš mus visus sustingsta vietoje, tarsi jie sapnuotų. Laimei, ši problema išsisprendžia jiems išsigydžius *atstūmimo* žaizdą.

Įdomu stebėti, kaip mūsų žaizdos veikia valgymo būdą. Žmonės maitina savo fizinį kūną taip pat kaip emocinį ir protinį kūnus. *Užsidariusieji* teikia pirmenybę mažoms porcijoms ir dažnai praranda apetitą, kai išsigąsta arba kai išgyvena kitokias stiprias emocijas. Jie linkę kentėti nuo anoreksijos labiau nei kiti tipai. Sergantieji anoreksija beveik visiškai atskiria save nuo maisto, nes galvoja, kad yra per stori, kai, tiesą sakant, jie yra liesi. Tai yra jų bandymas išnykti. Tomis akimirkomis, kai jie godžiai valgo, jie iš tiesų bando pabėgti per maistą. Tačiau *užsidariusieji* gana retai naudoja šį būdą kaip pabėgimą. Dažniau jie pasirenka alkoholį ar narkotikus.

Kai labai išsigąsta, *užsidariusiesiems* reikia cukraus. Kai baimė išsekina mūsų energiją, mes dažnai galvojame, kad valgydami cukrų turėsime daugiau energijos. Iš tikrųjų cukrus suteikia energijos, bet, deja, neilgam, po kurio laiko mums vėl jo reikia.

Mūsų ego daro viską, kad neleistų mums pamatyti savo žaizdų. Kodėl? Nes pasąmonėje mes jam leidome tai daryti. Mes taip bijome vėl patirti skausmą, susijusį su kiekviena žaizda, jog visais įmanomais būdais vengiame sau pripažinti, kad jeigu patiriame *atstūmimą*, tai dėl to, kad atstumiame patys save. Tie, kurie gyvenime mus atstumia, egzistuoja dėl to, kad mums parodytų, kiek mes patys atstumiame save.

Mūsų žaizdos apsaugo mus nuo buvimo savimi; tai sukuria blokus ir galiausiai gali sukelti ligą. Kiekviena žaizda pritraukia tam tikrus negalavimus ir ligas, priklausomai nuo mūsų vidinės nuostatos.

Kai kurie negalavimai ir ligos, kuriomis dažniausiai serga *užsidariusieji*:

- Jie dažnai kenčia nuo VIDURIAVIMO, nes atmeta maistą prieš kūnui spėjant įsisavinti maistingąsias medžiagas, kaip kad jie per greitai atstumia save ar situaciją, kuri galėtų būti naudinga.
- Kiti kenčia nuo ARITMIJOS, nereguliaraus širdies ritmo. Kai jų širdis pradeda smarkiai plakti, jiems kyla jausmas, kad ji nori iššokti iš krūtinės, kad ji nori ištrūkti. Tai kitas būdas išvengti sudėtingos situacijos.
- Anksčiau minėjau, kad *atstūmimo* žaizda yra tokia skausminga, jog *užsidariusiesiems* yra visai normalu nekęsti tos pačios kaip ir jie patys lyties gimdytojo, kurį jie apkaltino dėl savo kančių, patirtų vaikystėje. Jiems

labai sunku atleisti sau už tai, kad jautė pagiežą savo gimdytojui, taigi jie verčiau renkasi tos pagiežos nepastebėti. Jeigu jie neleidžia sau nekęsti tos pačios kaip jie patys lyties gimdytojo, jie gali susirgti VĖŽIU, liga, susijusia su apmaudu ar neapykanta, kylančia iš skausmo, kęsto vienumoje. Kai šie žmonės sugeba pripažinti sau, kad jie piktinasi savo gimdytoju, jie nesuserga vėžiu. Jie gali sukurti sunkią ligą, jeigu mąsto apie smurtą to vieno iš tėvų atžvilgiu, bet tai nebus vėžys. Vėžys nustatomas žmonėms, kurie daug kentėjo ir kaltina save. Jie nenori suvokti, kad piktinasi savo gimdytoju, nes pripažinti šį pasipiktinimą – reiškia pripažinti, kad jie yra blogi ir beširdžiai. Tai taip pat reikštų pripažinimą, kad jie atstumia tą gimdytoją, kai iš tiesų jie kaltina jį ar ją už jų pačių atstūmimą. *Užsidariusieji* niekada neleis sau būti vaikais. Jie priverčia save greitai subręsti tikėdami, kad šitaip jie bus mažiau pažeidžiami *atstūmimo*. Todėl jų kūnas ar kūno dalys atrodo kaip vaiko. Vėžys rodo, kad jie neleido savo vidiniam vaikui kentėti. Jie negali priimti, kad yra visiškai normalu piktintis gimdytoju, kuris, jų manymu, yra atsakingas už jų kančias.

- KVĖPAVIMO PROBLEMOS taip pat gali būti tarp kitų negalavimų ir ligų, kurios suima *užsidariusiuosius*, ypač kai jie supanikuoja.
- Jie taip pat gali kentėti nuo ALERGIJOS, kuri atspindi jų *atmetimą*, susijusį su tam tikru maistu ar medžiagomis.
- Jie taip pat gali pasirinkti IŠVEMTI maistą, kurį ką tik suvalgė, kad parodytų žmogaus ar situacijos *atmetimą*. Aš jau girdėjau jaunus žmones sakančius: „Norėčiau išvemti savo motiną (arba tėvą)." *Užsidariusieji* gali išreikšti savo troškimą „išvemti" žmogų ar situaciją sakydami: „Man bloga nuo tavęs" arba „Mane nuo to pykina." Tai jų būdas išreikšti troškimą atstumti kažką.
- *Užsidariusiesiems* NUALPIMAS ar kentėjimas nuo sąmonės netekimo yra vienas iš būdų išvengti situacijos ar žmogaus.
- Rimtesniais atvejais *užsidariusieji* naudoja KOMĄ kaip būdą pabėgti.
- Žmonės, kenčiantys nuo AGORAFOBIJOS, naudoja šį elgesio sutrikimą pabėgti nuo tam tikrų žmonių ar situacijų, kurios galėtų jiems sukelti paniką. (Žiūrėk šio elgesio sutrikimo apibrėžimą 46 puslapyje).
- Jeigu *užsidariusieji* valgo per daug cukraus, jie gali susirgti kasos ligomis, tokiomis kaip HIPOGLIKEMIJA arba DIABETAS.
- Jeigu jie jaučia didelę neapykantą vienam iš tėvų dėl skausmo,

patirto dėl jų suvokto *atstūmimo*, ir jaučia, kad pasiekė savo emocinę ir protinę ribą, *užsidariusieji* gali susirgti DEPRESIJA arba MANIAKINE DEPRESINE PSICHOZE. Jeigu jie galvoja apie savižudybę, jie apie ją nekalba ir jeigu nutaria nusižudyti, padaro viską, kas įmanoma, kad jiems pasisektų. Tie, kurie dažnai kalba apie savižudybę ir neįvykdo savo ketinimo, kenčia nuo *palikimo*. Apie tai aš kalbėsiu kitame skyriuje.

- Kadangi vaikystėje *užsidariusiesiems* sunku pripažinti save kaip „kažką", jie dažnai bando tapti kuo nors kitu: jie atranda save asmenybėje to, kuriuo jie žavisi, pavyzdžiui, maža mergaitė, kuri nori tapti Madona. Tai truks iki tos dienos, kai mergaitė nutars tapti kuo nors kitu. Šio perdėto elgesio pavojus yra toks, kad vėliau tai gali išsivystyti į PSICHOZĘ.

Žmonės, kovojantys su kitomis žaizdomis, taip pat gali iššaukti aukščiau aprašytus negalavimus ir ligas, bet šios ligos dažniausiai nustatomos žmonėms, kenčiantiems nuo *atstūmimo*.

Jeigu atpažįsti, kad kenti nuo *atstūmimo* žaizdos, labai tikėtina, kad tos pačios kaip ir tu lyties gimdytojas buvo taip pat atstumtas savo tos pačios kaip ir jis pats lyties gimdytojo. Dar daugiau, labai tikėtina, kad tas tavo gimdytojas taip pat jautėsi atstumtas *tavęs*. Netgi jeigu tai nesąmoninga abiejų pusių atveju, tai yra tiesa tūkstančiams *užsidariusiųjų*.

Turi prisiminti, kad mūsų nesugebėjimas atleisti sau už tai, ką darome sau ar ką esame padarę kitiems, yra pagrindinė bet kokios žaizdos buvimo priežastis. Sunku atleisti sau, nes mes dažniausiai netgi nesuprantame, kad save kaltiname. Kuo didesnė *atstūmimo* žaizda, tuo labiau tu atstumi save ar kitus, situacijas ar sumanymus.

Mes kaltiname kitus už viską, ką darome patys, bet ko nenorime pripažinti.

Todėl mes pritraukiame žmones, kurie mums parodo, ką mes darome kitiems ir sau.

Kitas būdas atpažinti, kad atstumiame save ar kitus, yra gėdos jausmas. Kiekvienąkart, kai norime pasislėpti ar paslėpti savo elgesį, tai darome dėl to, kad jaučiame gėdą. Normalu jaustis kaltam dėl to, kad mūsų elgesys nesiskiria nuo elgesio tų, kuriuos mes kritikuojame. Mes tikrai nenorime, kad jie sužinotų, jog mes elgiamės taip pat.

Atsimink, šiame skyriuje aprašyti bruožai ir elgesys egzistuoja tik tada, kai nusprendžiame dėvėti savo užsidariusiojo kaukę tikėdami, jog taip išvengsime kančios nuo atstūmimo. Ši kaukė dėvima tik kelias minutes per savaitę arba beveik nuolat.

Išskirtinis *užsidariusiųjų* elgesys yra diktuojamas baimės dar kartą pajusti *atstūmimo* žaizdą. Galbūt atpažinsi save pagal kai kurias mano aprašytas nuostatas, bet nebūtinai visas. Vienam žmogui beveik neįmanoma atitikti visų paminėtų nuostatų ir elgesio modelių. Kiekvienai žaizdai būdingas atitinkamas vidinis elgesys ir nuostatos. Mąstymas, pojūčiai, kalbėjimas ir veiksmai, susiję su kiekviena žaizda, rodo reakciją į tai, kas vyksta gyvenime. Žmonės, kurie reaguoja per savo kaukes, nėra susiderinę su savo centrine ašimi, gyvena neįsiklausydami į savo širdį, todėl negali būti laimingi. Todėl labai naudinga sąmoningai suvokti, kada mes esame savimi, o kada reaguojame. Kai suvokiame, galime valdyti savo gyvenimą, užuot leidę mus valdyti baimėms.

Šio skyriaus tikslas – padėti tau susipažinti su *atstūmimo* žaizda. Jeigu atpažįsti save *užsidariusiojo* kaukės aprašyme, paskutiniame skyriuje yra visa informacija, kurios tau reikės, kad užsigydytum žaizdą, vėl taptum savimi ir nemanytum, jog pasaulis kupinas *atstūmimo.* Jeigu nematai savęs šiame aprašyme, siūlau tau pasitikrinti su tais, kurie tave gerai pažįsta, kad sužinotum, ar jie tau pritaria. Jau minėjau, kad įmanoma turėti sąlyginai mažą *atstūmimo* žaizdą. Tuo atveju turėsi tik keletą jos bruožų. Atsimink, kad svarbu pradžioje remtis fiziniais aprašymais, nes mes galime lengvai sau pameluoti, bet kūnas nemeluoja niekada.

Jei aplink save atpažįsti žmones, kenčiančius nuo šios žaizdos, nereikia mėginti jų pakeisti. Stenkis pasinaudoti tuo, ką sužinojai iš šitos knygos, kad išvystytum savyje daugiau atjautos ir geriau suprastum jų reakcinį elgesį. Geriau, jei jie paskaitys šitą knygą patys, jei susidomės, negu tu savo žodžiais mėginsi papasakoti šios knygos turinį.

ATSTŪMIMO žaizdos charakteristika

Žaizdos pažadinimas: nuo pradėjimo iki vienerių metų amžiaus su tos pačios kaip ir pats vaikas lyties gimdytoju. Netiki teise egzistuoti.

Kaukė: uždarumas.

Kūnas: susitraukęs, siauras, liesas ar fragmentiškas.

Akys: mažos, baimingos ar sudaro kaukės aplink akis įspūdį.

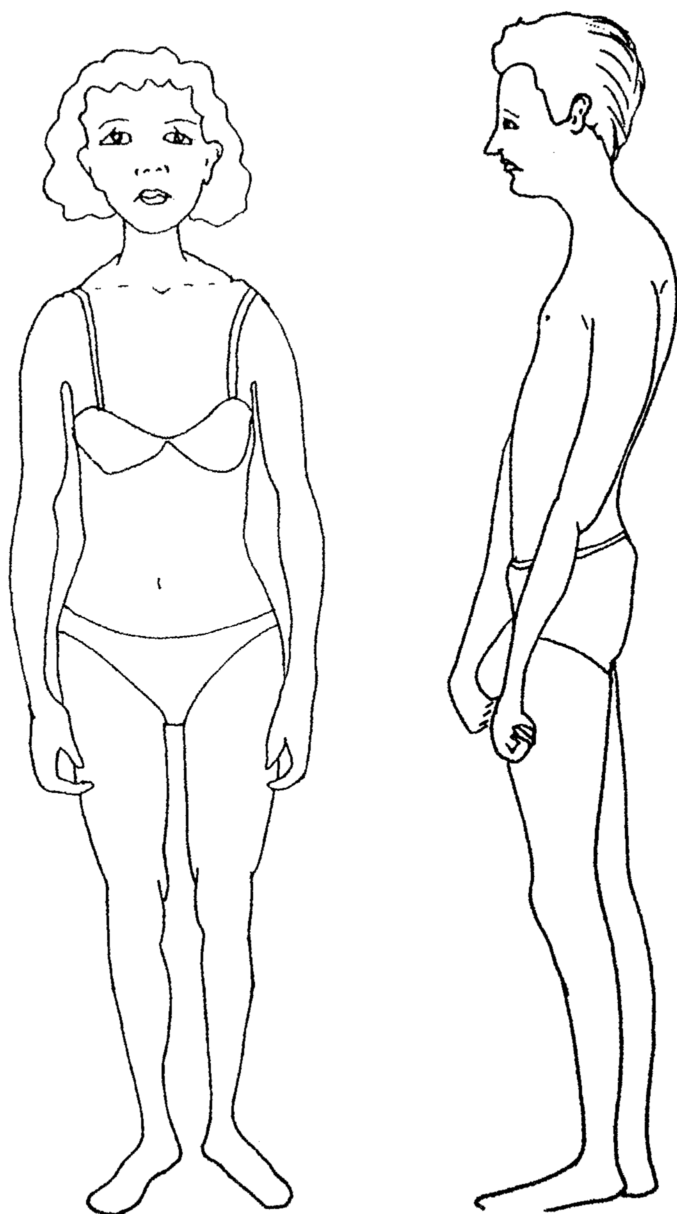
Žodynas: „beviltiškas", „nieko", „neegzistuojantis", „išnykti".

Charakteris: atsiskyręs nuo materialaus pasaulio. Pedantas. Intelektualas. Svyruoja nuo didžiulės meilės prie gilios neapykantos. Netiki savo teise egzistuoti. Seksualinės problemos. Galvoja, kad yra nepataisomas, bevertis. Siekia vienatvės. Užsidaręs. Geba pasidaryti nepastebimas. Randa įvairių būdų kaip užsisklęsti. Lengvai gali patirti išėjimo iš kūno būsenas. Jaučiasi nesuprastas. Sunkiai leidžia gyventi savo vidiniam vaikui.

Didžiausia baimė: panika.

Maitinimosi įpročiai: apetitą gadina baimės emocijos. Mažos porcijos. Pabėgimui: cukrus, alkoholis, narkotikai. Polinkis į anoreksiją.

Galimos ligos: odos problemos, viduriavimas, aritmija, vėžys, kvėpavimo problemos, alergijos, vėmimas, alpimas, koma, hipoglikemija, diabetas, depresija, polinkis į savižudybę, psichozė.



Žmogaus, kenčiančio nuo PALIKIMO žaizdos, kūnas (priklausomybės kaukė)

3 SKYRIUS. PALIKIMAS

Palikti ką nors – reiškia išvykti, pamesti, nenorėti daugiau rūpintis tuo žmogumi. Daugelis iš mūsų painioja *atstūmimą* su *palikimu*. Pažvelkime į skirtumą paimdami pavyzdžiu porą. Savitarpio santykiuose tie, kurie *atstumia* savo partnerius, stumia juos nuo savęs, nebenori jų savo gyvenime. Tie, kurie *palieka* savo partnerius, išeina; jie išeina, kad atitoltų laikinai ar visam laikui.

Žaizda, sukelta *palikimo*, yra *turėjimo* ir *darymo* lygmenyje, o ne *buvimo* lygmenyje, kaip yra *atstūmimo* žaizdos atveju. Štai kelios situacijos, kurios gali mažam vaikui atverti *palikimo* žaizdą:

Maži vaikai jaučiasi palikti:

- jei jų motinos staiga tampa labai užsiėmusios nauju kūdikiu. *Palikimo* jausmas bus dar didesnis, jeigu tam kūdikiui reikia daugiau priežiūros dėl ligos ar negalios. Tokioje situacijoje vaikai jaučia, kad motina nuolatos juos palieka (apleidžia), kad pasirūpintų kūdikiu, ir pradeda tikėti, kad jų santykiai su motina niekada nebebus tokie patys.
- jei jų tėvai kiekvieną dieną eina į darbą ir skiria jiems labai mažai laiko.
- jei jie nuvežami į ligoninę ir turi ten pasilikti. Jie nesupranta, kas nutiko, ir jeigu jie jaučia, kad buvo nors kiek negeri prieš atvežant juos į ligoninę (arba jeigu galvoja, kad jie įgriso savo tėvams), *palikimo* jausmas gali būti dar stipresnis. Ligoninėje jiems gali pasirodyti, kad tėvai paliko juos amžinai. Netgi jei tėvai lankosi kiekvieną dieną, skausmas, patirtas tą akimirką, kai jie pasijuto palikti, nugalės. Šis skausmas paskatina juos pradėti kurti kaukę tikintis, kad ta kaukė apgins juos nuo pakartotinio skausmo potyrio.
- jei tėvai atiduoda juos kieno nors priežiūrai kelioms dienoms, galbūt per atostogas, netgi jei jie paliekami su močiute, kol tėvų nėra.

- jei motina visada serga, o tėvas per daug užsiėmęs arba jo nėra, kad juos prižiūrėtų, taigi jie turi išsiversti patys.

Pažinojau moterį, kuri neįtikėtinai išsigando, kai mirė jos tėvas. Tuo metu jai buvo aštuoniolika metų. Ji jautė, kad jis ją paliko. Tėvo mirtis padarė jai didelę įtaką, nes kelerius metus jos motina nuolat kartojo, kad ji turės palikti namus, kai tik jai sukaks dvidešimt vieneri metai. Ši moteris, kuri jau jautėsi atstumta motinos, išsigando, nes vienintelė jos mintis buvo: „Kaip aš gyvensiu, kai turėsiu išeiti iš namų visiškai viena, dabar, kai tėčio nebėra, kad mane globotų?“

Daugelis žmonių, kenčiančių nuo *palikimo* žaizdos, pripažino, kad vaikystėje priešingos negu jie lyties gimdytojas nebendravo su jais. Šis gimdytojas jiems atrodė pernelyg užsidaręs, ir vaikai dažnai piktinosi, kad kitas iš tėvų užima visą erdvę. Daugelis buvo įsitikinę, kad šis gimdytojas tiesiog nesidomi jais.

Remiantis mano stebėjimais, *palikimo* žaizda yra patiriama su vaikui priešingos lyties gimdytoju. Tačiau aš pastebėjau, kad žmonės, kenčiantys nuo *palikimo*, dažnai kenčia taip pat ir nuo *atstūmimo*. Kai jie buvo maži, jautėsi atstumti *tos pačios kaip ir jie* lyties gimdytojo ir palikti jiems *priešingos* lyties gimdytojo, kuris, jų nuomone, turėjo geriau juos prižiūrėti ir, svarbiausia, apginti juos nuo kito gimdytojo *atstūmimo*. Moters, kuri prarado savo tėvą, kai jai buvo aštuoniolika metų, pavyzdys aiškiai iliustruoja dvigubą *atstūmimo* ir *palikimo* žaizdą.

Vaikai gali jaustis palikti tos pačios kaip ir jie lyties gimdytojo, tačiau iš tiesų yra labiau tikėtina, kad su tuo gimdytoju jie patiria *atstūmimo* žaizdą. Kodėl? Nes tėvai, kurie neprižiūri savo tos pačios kaip ir jie patys lyties vaikų, taip elgiasi dėl to, kad *atstumia* save, ir giliai viduje jų vaikai tai jaučia. Kai tėvai atstumia patys save, visiškai normalu ir žmogiška nesąmoningai atstumti tos pačios kaip ir jie lyties vaiką, nes jis ar ji nuolatos primena apie tą save, kurį jie atstūmė.

Gilindamiesi į šį charakterių tyrinėjimą suprasite, kad dauguma žmonių turi kelias žaizdas. Tačiau ne visos žaizdos suteikia tiek pat skausmo.

Tie, kurie kenčia nuo *palikimo*, jautėsi buvę nepakankamai mylimi. Fizinio rūpesčio trūkumas taip pat gali sukelti *palikimo* žaizdą, kuri dažniausiai atsiranda iki dvejų metų amžiaus. Kaukė, kurią mes susikuriame, kad paslėptume šią žaizdą nuo savęs, yra PRIKLAUSOMYBĖS kaukė. Taigi aš vartosiu žodį *priklausomas* apibūdindama žmogų, kuris kenčia nuo

palikimo.

Šiai kaukei charakteringas kūno raumenų tonuso trūkumas. Ilgas, laibas kūnas, kuriam būdingas suglebimas, rodo gilesnę *palikimo* žaizdą. Raumenų sistema yra nepakankamai išsivysčiusi ir atrodo, tarsi negalėtų išlaikyti kūno tiesiai, tarsi jam reikėtų pagalbos stovint; kojos yra silpnos. Kūnas tiksliai išreiškia tai, kas vyksta žmogaus viduje. *Priklausomieji* tiki, kad jie niekada nesugebės nieko atlikti patys ir kad jiems būtina kieno nors parama. Tokiame žmoguje galime lengvai pamatyti tą mažą vaiką, kuriam reikia pagalbos.

Didelės liūdnos akys taip pat parodo *palikimo* žaizdą, akys, kurios, regis, nori pritraukti prie savęs kitus žmones. Dažnai susidaro įspūdis, kad *priklausomojo* rankos yra per ilgos, kad jos kabo per arti kūno. Tai žmonės, kurie stovėdami tarsi nežino, ką daryti su savo rankomis, ypač kai kiti į juos žiūri. Kita *priklausomybės* kaukės savybė yra kai kurių kūno dalių, tokių kaip pečiai, krūtinė, sėdmenys, skruostai, pilvas, vyrų kapšelis ir kt. kabėjimas arba suglebimas. Kai kurios dalys gali būti žemiau nei įprasta. Taip pat nugara gali būti sulinkusi, tarsi stuburas negalėtų jos išlaikyti tiesiai.

Taigi ryškiausia *priklausomojo* fizinė savybė yra kūno tonuso trūkumas. Kai matome suglebusią kūno dalį, galime spręsti, jog žmogus dėvi *priklausomojo* kaukę, kad paslėptų *palikimo* žaizdą.

Nepamiršk, kad kaukės dydis priklauso nuo žaizdos gylio. Labai *priklausomas* žmogus turės visas anksčiau išvardytas savybes. Jeigu pamatai tik kelias, žaizda nėra labai gili. Svarbu žinoti, kad jei žmogus yra nutukęs ir jam trūksta raumenų tonuso kai kuriose kūno dalyse, tai tonuso trūkumas nurodo *palikimo* žaizdą, o viršsvoris nurodo kitą žaizdą, apie kurią kalbėsime toliau.

Svarbu išmokti pamatyti skirtumus tarp *uždarumo* kaukės (*atstūmimo* žaizda) ir *priklausomybės* kaukės. Šalia gali stovėti du labai liekni žmonės: vienas – *užsidaręs*, kitas – *priklausomas*. Abu gali turėti mažas kulkšnis ir riešus. Pagrindinis skirtumas yra jų raumenų tonusas. *Užsidariusieji* stovės tiesiai, nors yra liekni ar maži, o *priklausomojo* laikysena bus labiau susmukusi. Mums taip pat susidaro įspūdis, kad *užsidariusiojo* oda yra prilipusi prie kaulų, bet kad po ja yra tvirtų raumenų sistema, o *priklausomieji* turi daugiau odos, bet mažiau tonuso. Galime rasti tiek kai kurių *užsidariusiojo*, tiek kai kurių *priklausomojo* fizinių savybių žmoguje, kuris kenčia ir nuo *atstūmimo*, ir nuo *palikimo* žaizdų. Žaizda, kuri yra akivaizdžiausia, ir yra

ta, kuri sukelia daugiausia kančios.

Kūnas apie mus pasako viską, todėl vis daugiau ir daugiau žmonių stengiasi pakeisti savo fizinę išvaizdą plastinėmis operacijomis ar pernelyg intensyviu savo raumenų išvystymu kilnodami sunkumus. Kai bandome paslėpti savo kūną nuo kitų, tai reiškia, kad bandome paslėpti žaizdas, kurios atitinka pakeistas kūno dalis.

Vienintelis būdas pastebėti tas pakeistas žmogaus kūno dalis – pasikliauti savo intuicija. Kartą per konsultaciją stebėdama moterį pamačiau, kad ji turi gražią standžią krūtinę; tačiau mano pirmasis įspūdis buvo, kad jos krūtinė buvo nukarusi. Tai buvo tik intuicijos „blyksnis". Kadangi išmokau pasitikėti savo intuicija, pasakiau: „Keista, matau, kad jūsų graži standi krūtinė, tačiau kai aš pirmą kartą jus pamačiau, galėjau prisiekti, kad ji buvo nukarusi. Gal jums atlikta operacija?" Ji patvirtino, kad atlikta plastinė operacija, nes jai nepatiko jos krūtys.

Kai kurias detales, tokias kaip kūno tonusas, sunkiau pastebėti moters kūne nei vyro, nes moters liemenėlė, petukai ir kiti aksesuarai gali suklaidinti. Tačiau bet kuriuo atveju, jeigu žiūri į veidrodį, negali savęs apgauti. Taigi aš rekomenduoju tau sekti savo intuicija ir vadovautis pirmu įspūdžiu, kai stebi kitą žmogų.

Yra vyrų, kurie daugelį metų kilnoja sunkumus, ir vis dėlto, nepaisydami jų didelių gražių raumenų, galime įžvelgti tonuso trūkumą. Tai paaiškina, kodėl šių vyrų kūnas, kai jie nustoja mankštintis, galiausiai suglemba. Taip nutinka tik *priklausomiems* vyrams. Negalime išgydyti žaizdos ją slėpdami. Grįžkime prie pavyzdžio apie sužeistą ranką, paminėtą pirmame skyriuje. Galime paslėpti savo žaizdą pirštinėje ar po tvarsčiu, bet tai nereiškia, kad ji išgydyta.

Iš visų penkių šioje knygoje minimų tipų *priklausomieji* yra labiausiai linkę tapti aukomis. Didelė tikimybė, kad vienas ar abu gimdytojai taip pat yra aukos. Aukos dažnai gyvenime susikuria įvairių problemų, ypač fizinių, kad atkreiptų dėmesį. Tai patenkina *priklausomųjų* dėmesio poreikį – jiems niekada jo negana. Kai atrodo, kad jie daro viską, kas įmanoma, kad atkreiptų dėmesį, iš tiesų jie stengiasi pasijusti pakankamai svarbūs, kad gautų paramos. Jie tiki, jog jeigu nesugebės atkreipti kito žmogaus dėmesio, jie niekada negalės ir pasikliauti tuo žmogumi. Šiuo fenomenu pasižymi labai jauni *priklausomieji*. *Priklausomiems* vaikams reikia jausti, kad jeigu suklups, jie galės pasikliauti kuo nors, kas juos vėl pastatytų ant

kojų.

Priklausomieji dažnai viską dramatizuoja; menkiausias nutikimas tampa didžiule problema. Pavyzdžiui, jeigu jo partneris nepaskambina pasakyti, kad grįš vėlai, *priklausomasis* galvos apie blogiausią ir nesupras, kodėl jo partneris privertė jį taip stipriai kentėti, kai galėjo paskambinti. Kai matome žmogų, besielgiantį kaip auka, dažnai galvojame, kaip jis sugeba pritraukti tiek daug problemų. *Priklausomieji* nemato tų įvykių kaip problemų, nes savo problemomis jie atkreipia dėmesį, o tai jiems yra didelė dovana. Taip jie nesijaučia palikti, nes buvimas paliktam jiems yra skausmingesnis negu visos problemos, kurias jie pritraukia. Tik kiti *priklausomieji* gali iš tiesų tai suprasti. Kuo labiau jie vaidina auką, tuo gilesnė jų *palikimo* žaizda.

Pastebėjau, kad labai dažnai aukos mėgsta vaidinti gelbėtojo vaidmenį. Pavyzdžiui, *priklausomieji* vaidins tėvo rolę savo broliams ir seserims arba ieškos progos išgelbėti ką nors, ką jie myli, nuo nemalonumų. Tai yra subtilios priemonės dėmesiui pritraukti. Kita vertus, jei *priklausomieji* kam nors padaro daug paslaugų, tai todėl, kad jie nori būti pagirti, jaustis svarbūs. Šie žmonės galiausiai ima jausti nugaros skausmus, nes jie neša atsakomybės, kuri jiems nepriklauso, naštą.

Priklausomiesiems labiausiai reikia kitų paramos. Nepriklausomai nuo to, ar jiems sunku savarankiškai priimti sprendimus, *priklausomieji* prieš nuspręsdami dažniausiai paklaus kitų nuomonės ar pritarimo. Jiems reikia jausti paramą savo sprendimams. Todėl jie dažnai atrodo sunkiai priimantys sprendimus, bet iš tiesų jiems sunku apsispręsti tik tada, kai jie nejaučia kitų žmonių pritarimo. Jų lūkesčiai iš kitų žmonių priklauso nuo to, kuo tie žmonės gali jiems padėti. Tačiau jiems nebūtinai reikia fizinės pagalbos; jiems tiesiog svarbu jausti kieno nors pritarimą dėl to, ką jie nori padaryti. Kai jaučia pritarimą, jie jaučiasi mylimi. Dažniausiai jie nemėgsta veiklos ar fizinio darbo, kurį reikia atlikti vieniems; jiems reikia, kad kažkas būtų šalia, bent jau dėl moralinės paramos.

Nors jiems reikia paramos, įdomu pastebėti, kad *priklausomieji* dažnai sako: „Negaliu ištverti." Tai rodo, kaip dažnai mes kitiems darome tai, kuo, patys to nesuvokdami, kaltiname juos arba bijome, kad jie tai padarys mums.

Kai *priklausomieji* padaro ką nors dėl kitų, jie tikisi meilės kaip atpildo. Kai jie gauna trokštamą švelnumą darydami ką nors malonaus tam

žmogui, jie nori, kad tai tęstųsi. Kai tai baigiasi, jie sako: „Kaip gaila, kad tai jau baigėsi." Ko nors malonaus pabaiga patiriama kaip *palikimas.*

Priklausomos moterys, kurios yra aukos vaidmenyje, kalba plonu vaikišku balsu ir daug klausinėja. Joms labai sunku sulaukti neigiamo atsakymo, kai prašo pagalbos, ir jos linkusios reikalauti. Kuo labiau jos kenčia, kai kas nors pasako „ne", tuo labiau jos bus pasirengusios panaudoti visa, kas yra jų galioje, kad pasiektų savo tikslą manipuliacijomis, nepasitenkinimu ar netgi šantažu.

Priklausomieji dažnai prašo patarimo, nes nesijaučia galintys susitvarkyti vieni (bet jie nebūtinai pasinaudoja gautu patarimu). Galiausiai jie padarys tai, ką nori, nes jie iš tiesų ieškojo ne pagalbos, o pritarimo. Eidami jie dažnai praleis kitus eiti į priekį, nes yra laimingesni, kai kiti juos veda. Jie tiki, kad jeigu jiems pavyks pernelyg gerai susitvarkyti vieniems, niekas ateityje jais nesirūpins, ir tai baigsis vienatve, kurios jie beviltiškai bando išvengti.

Priklausomuosius dažnai ištinka pakilimai ir kritimai. Kurį laiką jie yra laimingi ir viskas gerai, tada jie staiga pasijunta nelaimingi ir liūdni. Jie netgi klausia savęs kodėl, nes labai dažnai šiems nuotaikos pokyčiams nėra apčiuopiamų priežasčių. Jeigu jie pažvelgtų iš arčiau, tikriausiai rastų savo vienatvės baimę.

Vienatvė yra didžiausia *priklausomųjų* baimė. Jie įsitikinę, kad niekada nesugebės susitvarkyti su vienatve. Todėl jie priklauso nuo kitų ir daro viską, kas įmanoma, kad sulauktų dėmesio. Jie pasiruošę padaryti bet ką, kad būtų mylimi, kad nebūtų apleisti. Jų baimė yra ši: „Ką aš darysiu pats vienas? Kas su manim bus? Kas man nutiks?" Jie dažnai yra sumišę, nes, viena vertus, jie prašo daug dėmesio, bet, kita vertus, jie bijo, kad jei paprašys per daug, kitiems įgris ir šie paliks juos. Nors jie gali to nepripažinti, *priklausomieji* taikstysis ir noriai kentės nuo situacijų, kurios kitiems būtų netoleruotinos. Pavyzdžiui, moteris, kuri gyvena su alkoholiku ar priekabiaujančiu partneriu, bijo, kad gali kentėti dar labiau, jei paliks savo partnerį, negu tada, kai ji yra su juo. Tiesą sakant, ji gyvena viltimi, emocine viltimi. Ji nepripažįsta savo žaizdos, nes jei pripažintų, jai vėl tektų patirti kančią, kurią atspindi ši žaizda.

Priklausomi žmonės sugeba nekreipti dėmesio į savo santykių problemas. Jiems geriau tikėti, kad viskas gerai, nes jie bijo būti palikti. Jeigu jų partneriai sako, kad nori išeiti, *priklausomieji* be galo kenčia, nes, nema-

tydami problemų, jie nesitikėjo tokio sprendimo. Jeigu tai tavo atvejis, jeigu matai save įsikabinusį, darantį viską, kas įmanoma, kad tik išvengtum *palikimo*, turi suteikti *sau* paramą. Rask mentalinį įvaizdį; įsivaizduok ką nors, kas tave palaiko. Svarbiausia, neapleisk savęs, kai patiri nevilties momentus ir manai, kad niekas negali tau padėti. Gali atrodyti, kad neištversi vienas, bet kiekviena problema turi sprendimą. Jeigu paremsi save, reikalai paaiškės ir tu rasi sprendimą.

Priklausomieji labai nemėgsta žodžio *išeiti*, kurį jie sieja su žodžiu *palikti*. Pavyzdžiui, jei *priklausomieji* yra su kuo nors, kas sako: „Aš turėsiu dabar išeiti, man reikia vykti", jie jaučiasi įskaudinti. Tiesiog išgirstas žodis *išeiti*, netgi pasakytas telefonu, sukelia kančią. Kitas žmogus turėtų paaiškinti savo išėjimo priežastį nevartodamas žodžio *išeiti*, kad *priklausomasis* nesijaustų paliktas. Kai jie jaučiasi palikti, jiems atrodo, jog nėra pakankamai svarbūs, kad sulauktų dėmesio iš kitų. Aš netgi pastebėjau, kad jeigu būdama su *priklausomaisiais* išdrįstu pasižiūrėti į laikrodį, kad pasitikrinčiau laiką (taip aš dažnai darau dėl savo užpildytos dienotvarkės), jų išraiška pasikeičia. Jaučiu, kaip stipriai šis judesys juos paveikia. Jie tuojau pat padaro išvadą, kad mano reikalai man yra svarbiau nei jie.

Tokiems asmenims taip pat sunku išsiskirti su žmonėmis ar pakeisti vietą. Netgi jeigu vieta, į kurią jie eina, yra maloni, mintis apie išėjimą jiems kelia liūdesį. Pavyzdžiui, išvykstant į kelių savaičių kelionę, jiems bus sunku palikti savo artimuosius, savo darbą arba namus. Kai jie pasiekia savo kelionės tikslą ir ateina laikas palikti tą vietą ir tuos žmones, jiems vėl būna sunku.

Pati intensyviausia emocija, kurią jaučia *priklausomieji*, yra liūdesys. Jie jaučia, kad liūdesys yra giliai viduje, ir negali suprasti ar paaiškinti, iš kur jis kyla. Jie ieško kitų žmonių draugijos, kad nejaustų šio liūdesio, bet gali pulti ir į kitą kraštutinumą – pasitraukti arba palikti žmogų ar situaciją, kuri jiems kelia liūdesį ar verčia jausti vienatvę. Jie nesuvokia, jog šitaip patys palieka kitą žmogų. Išgyvendami krizę, jie netgi gali galvoti apie savižudybę. Dažniausiai jie tik kalba apie tai ar grasina, bet nesiima veiksmų, nes viskas, ko jie ieško, yra parama. Jeigu mėgina nusižudyti, jiems dažniausiai nepavyksta. Tačiau jeigu po kelių bandymų niekas nenori jų užjausti ar palaikyti, jie iš tiesų gali nusižudyti.

Priklausomieji taip pat bijo visų valdžios formų. Jie įsivaizduoja, kad žmogus, kuris atrodo ar kalba kaip autoritetas, nenorės jais rūpintis. Jiems

autoritetai atrodo abejingi ir šalti. Todėl *priklausomieji* yra malonūs kitiems, netgi jei jie turi prisiversti. Jie tiki, kad tokiu būdu kiti taip pat bus šilti ir dėmesingi, o ne šalti ir valdingi.

Priklausomieji dažnai vartoja žodžius *nėra* arba *vienas*. Pavyzdžiui, kalbėdami apie savo vaikystę, jie sako, kad dažnai būdavo paliekami vieni, kad jų motinos ar tėvo nebuvo šalia. Ženklas, kad jie kenčia nuo vienumos, yra stiprus nerimas, apimantis galvojant apie vienatvę. Žmogus gali jaustis vienišas, bet nekentėti. *Priklausomajam* atrodo, kad viskas būtų daug geriau, jeigu kas nors būtų su juo. Jo nerimo lygis nulemia kančios lygį. Vienatvės jausmas taip pat sukelia šiems žmonėms kritiškos padėties pojūtį, nes jie bijo, kad to, ko labiausiai trokšta, jie negaus arba tai bet kurią akimirką gali būti atimta. Už vienatvės jausmo slypi tai, kad nuo jos kenčiantys žmonės pasąmonėje patys atsiriboja nuo to, ką taip trokšta turėti ar matyti šalia savęs. Jie patys neatsiveria, kad gautų ar priimtų tai, ko nori, nes bijo, kad nesugebės su tuo susitvarkyti. Jie taip pat bijo, kad sulaukdami daug dėmesio gali būti priversti išgyventi ir tas emocijas, kurios jiems yra per sunkios. Toks šių žmonių elgesys yra lengvai pastebimas: jie aiškiai kenkia savo pačių laimei. Kai tik santykiai tampa intensyvesni, jie ieško būdų juos nutraukti.

Priklausomi žmonės lengvai pravirksta, ypač kalbėdami apie savo problemas ar nelaimes. Jų ašaros parodo, kaip jie kaltina kitus dėl to, kad juos nuvylė prasidėjus visoms jų problemoms ir ligoms. Jie netgi kaltina DIEVĄ, kad juos apleido, ir jaučia, kad turi tinkamą priežastį taip daryti. Jie nesuvokia, kad dažnai taip pat nuvilia kitus žmones. Nesuvokia, kiek daug pusiau nebaigtų sumanymų jie palieka. Jų ego dar kartą sugeba juos apgauti (kaip daro visų mūsų ego).

Priklausomiesiems reikia kitų dėmesio ir buvimo, bet jie nesupranta, kaip dažnai nepadaro kitiems to, ko tikisi iš jų. Pavyzdžiui, jie norėtų atsisėsti ir paskaityti knygą, bet nenori, kad jų partneris darytų tą patį. Jie mėgsta eiti į tam tikras vietas vieni, kai jie taip nusprendžia, bet jaustųsi palikti ir apleisti, jei jų partneris padarytų taip pat. Jie pagalvotų: „Štai, aš nepakankamai svarbus, kad mane pasiimtų kartu." *Priklausomiesiems* taip pat sunku, kai jie nepakviečiami į susitikimą ar susiėjimą, kai, logiškai galvojant, jie turėjo būti pakviesti. Jie jaučiasi neįtikėtinai liūdni, palikti ir nesvarbūs.

Priklausomieji fiziškai įsikabina į savo mylimus žmones. Būdama

maža, mergaitė laikysis įsikibusi į savo tėvą, o berniukas – į savo mamą. Būdami poroje, *priklausomieji* atsiremia į savo partnerį arba liečiasi prie jo, dažnai laikosi už rankų. Stovėdami jie remiasi į sieną, duris ar ką nors kita. Netgi kai jie sėdi, jiems sunku išsilaikyti tiesiai; jie palinksta ant kėdės atramos arba sėdi atsišlieję. Visais atvejais jiems sunku stovėti tiesiai, ir jų nugaros dažnai palinksta į priekį.

Kai matai žmogų, siekiantį atkreipti dėmesį viešame susitikime, pažvelk į to žmogaus kūną ir pamatysi *priklausomąjį*. Mano seminaruose visada būna žmonių, kurie ateina pas mane per pertraukas ar prieš prasidedant kursams bei po jų, kad paklaustų ko nors asmeniškai. Šie žmonės būtinai dėvi *priklausomųjų* kaukes. Dažniausiai aš jų prašau užduoti savo klausimus seminaro metu, nes tai geri klausimai ir atsakymai galėtų sudominti kitus dalyvius. Kai seminaras vėl prasideda, dažniausiai jie neužduoda savo klausimų. Juos domino dėmesys, kurį galėjau suteikti jiems asmeniškai. Kartais patariu šiems žmonėms lankyti privačią terapiją, kur jiems bus skiriama daug dėmesio, kurio jie taip nori. Tačiau šis sprendimas ribotas, nes tai gali maitinti žaizdą, o ne išgydyti ją.

Kitas būdas atkreipti dėmesį yra susikurti tokią visuomeninę padėtį, kurioje galėtų bendrauti su didele auditorija. Daugelis dainininkų, aktorių, komikų ir kitų, dirbančių meno srityje, yra *priklausomieji*. Jie gerai jaučiasi žvaigždės vaidmenyje.

Asmeninėse konsultacijose *priklausomieji* labiausiai linkę perkėlimui į savo terapeutus. Iš tiesų jie laukia iš terapeuto paramos, kurios niekada negavo iš kažkurio savo gimdytojo arba partnerio. Mano draugė, kuri yra psichologė, kartą papasakojo man, jog vieną iš jos pacientų ištiko pavydo priepuolis, kai ji pasakė, kad ją pavaduos kolegė, kol ji dvi savaites atostogaus su vyru. Taip ji suvokė, kad pacientas patyrė perkėlimą jos atžvilgiu. Mes patikrinome ir pamatėme, kad jis buvo *priklausomasis*. Pasinaudosiu šiuo pavyzdžiu ir įspėsiu visus, kuriems tenka teikti žmonėms psichologines konsultacijas, būti ypač sąmoningiems dėl perkėlimo rizikos, kai dirba su žmonėmis, kenčiančiais nuo *palikimo* žaizdos.

Priklausomieji lengvai prisiriša prie kitų, todėl jaučiasi atsakingi už kitų laimę ir liūdesį lygai taip pat, kaip jie jaučia, kad kiti yra atsakingi už jų laimę ar liūdesį. Žmonės, kuriems reikia saitų, yra per daug palankūs. Jie lengvai jaučia kitų žmonių emocijas ir perima jas. Jų troškimas prisirišti gimdo įvairias baimes, kurios gali nuvesti netgi iki agorafobijos. Štai

mano AGORAFOBIJOS apibrėžimas, aprašytas knygoje *Tavo kūnas sako: „Mylėk save!“*

Ši fobija yra patologinė atvirų erdvių ir viešų vietų baimė. Tai dažniausia iš visų fobijų. Moterys yra dvigubai jautresnės šiai fobijai už vyrus. Daug vyrų skandina savo agorafobiją alkoholyje. Jie greičiau tampa alkoholikais, negu pripažįsta savo didžiulę nekontroliuojamą baimę. Agorafobikai dažnai skundžiasi, kad jie kenčia nuo nerimo ir, svarbiausia, sielvarto, nuvedančio iki panikos. Stresinėse situacijose agorafobikai patiria fiziologines reakcijas (smarkų širdies plakimą, sąmonės netekimus, raumenų įtampą ar silpnumą, prakaitavimą, kvėpavimo problemas, šlapimo nelaikymą, pykinimą ir t. t.), kurios gali nuvesti iki panikos; kognityvias reakcijas (jautimąsi keistai, baimę prarasti savitvardą, išprotėti, būti viešai pažemintam, nualpti ar numirti ir t. t.) ir elgesio reakcijas (nerimą keliančių situacijų vengimą, bėgimą iš bet kurios vietos, atrodančios nepanašios į vietą ar žmogų, kurie leidžia jaustis saugiai). Dauguma agorafobikų kenčia nuo hipoglikemijos.

Baimė ir pojūčiai, kuriuos patiria agorafobikai, yra tokie stiprūs, kad jie vengia situacijų, iš kurių nesugebėtų pabėgti. Todėl agorafobikai turi rasti sau artimą žmogų, su kuriuo jie jaustųsi saugūs, kai išeina iš namų, ir vietą, kurioje jie jaustųsi saugiai ir galėtų pasislėpti. Kai kurie apskritai nustoja kur nors eiti. Jie visada randa tai pateisinančią priežastį. Tiesą sakant, katastrofos, kurių jie tikisi, niekada neįvyksta. Dauguma agorafobikų vaikystėje buvo labai priklausomi nuo savo motinų ir jautėsi atsakingi už jų laimę ar padejo joms. Agorafobikai gali emociškai padėti patys sau, išsiaiškinę savo santykius su motina.

Dvi didžiulės baimės, kurios persekioja agorafobikus, yra mirties baimė ir pamišimo baimė. Kadangi esu sutikusi agorafobikų beveik visuose seminaruose, kuriuos vedžiau visus tuos metus, galėjau išvesti įdomią sintezę, susijusią su agorafobija, ir ši sintezė padėjo šimtams agorafobikų. Jų baimės kyla iš vaikystės, ir tai yra baimės, kurios buvo patirtos vienumoje. Mirtis ar pamišimas tarp artimųjų yra aplinkybės, kurios prisideda prie agorafobijos išsivystymo. Taip pat įmanoma, kad agorafobikas vos nemirė būdamas vaikas arba mirties ar pamišimo baimė buvo atnešta į šeimą iš išorės.

Agorafobikai jaučia šią mirties baimę visuose lygmenyse, netgi jeigu jie patys to nesuvokia. Jie nesijaučia galintys susitaikyti su pokyčiu bet kuriame lygmenyje, nes jiems pokytis simbolizuoja mirtį. Todėl jie jaučia didžiulį sielvartą, o jų agorafobijos laipsnis paryškėja patiriant pokyčius. Šie pokyčiai gali

būti perėjimas iš vaikystės į paauglystę, iš paauglystės į pilnametystę, iš buvimo vienam į santuoką, persikraustymas, skyrybos, darbo keitimas, nėštumas, nelaimingas atsitikimas, mirtis ar gimimas.

Ilgus metus šios baimės ir sielvartas gali būti neįsisąmoninti ir suvaldyti. Tačiau vieną dieną, kai agorafobikai pasiekia savo protinę ir emocinę ribą, jie nebegali suvaldyti savęs ir jų baimės tampa įsisąmonintos ir akivaizdžios.

Agorafobikai taip pat turi nevaldomą, gyvą vaizduotę. Jie įsivaizduoja realybės neatitinkančias situacijas ir jaučiasi nepasiruošę jų patirti. Jie bijo pamišimo dėl savo intensyvios protinės veiklos. Jie nedrįsta kalbėtis su kitais apie tai, nes nenori būti pasmerkti kaip bepročiai. Svarbiausia yra suprasti, kad tai nėra pamišimas, tik jautrumas, kuris yra pernelyg aštrus ir blogai integruotas.

Jeigu atpažįsti save šiame aprašyme, turi suprasti, kad tai, ką tu patiri, nėra pamišimas ir tu nuo to negali numirti. Vaikysteje tiesiog buvai pernelyg atviras kitų žmonių emocijoms ir jauteisi atsakingas už jų laimę ar nesėkmes. Dėl to tu tapai aiškiaregis ir gali numatyti kitų žmonių nesėkmes. Todėl tu prisiimi kitų žmonių emocijas ir baimes, kai esi viešoje vietoje. Tau reikia suvokti, kas yra tikroji atsakomybė. Tai, kaip tu ją suvokei iki šiol, nėra tau naudinga. Kaip suvokti šią atsakomybę, yra dalis „Klausykitės savo kūno" mokymų.

Pastebėjau, kad dauguma agorafobikų, kuriuos esu iki šiol sutikusi, yra *priklausomieji*. Agorafobijos apibrėžime minimos pamišimo ir mirties baimės. Kai miršta artimas *priklausomajam* žmogus, jis jaučiasi paliktas. Jam vis sunkiau ir sunkiau priimti mirtį, nes kiekviena mirtis pažadina jo *palikimo* žaizdą ir paryškina jo agorafobijos laipsnį. Žmonės, kurie turi dominuojančią *palikimo* žaizdą, labiau bijo mirties, o tie, kurie turi dominuojančią *išdavystės* žaizdą, labiau bijo minties apie išprotėjimą. Mes pristatysime *išdavystės* žaizdą penktame skyriuje.

Priklausomoms motinoms reikia labai stipriai prisirišti ir priklausyti nuo meilės, kurią jos patiria iš savo vaikų. Jos darys viską, kas įmanoma, kad parodytų savo vaikams, kiek daug jie joms reiškia. Kitų meilė, ypač artimųjų, suteikia *priklausomiesiems* daug paramos. Tai padeda jiems jaustis tvirčiau. Dažnai girdžiu *priklausomuosius* sakančius: „Blogai jaučiuosi žinodamas, kad kas nors manęs nemėgsta ar nemyli; aš padaryčiau bet ką ir viską, kad tai pakeisčiau." Kai *priklausomieji* sako: „Prašau paskambink man pasakyti, kaip tau sekasi", jie iš tiesų sako: „Kai tu paskambini, aš jaučiuosi svarbus." Jiems bet kokia kaina reikia kitų, kad jaustųsi, jog į juos

atsižvelgiama ir jie yra svarbūs; jie negali susitvarkyti patys.

Kai *priklausomieji* susiduria su problemomis, kurias sukelia jų priklausomybė, tada jie nori tapti nepriklausomi. *Priklausomieji* yra įsitikinę, kad jie nepriklausomi, ir mėgaudamiesi pasakoja kitiems, kokie savarankiški jie yra. Tačiau tai tik slepia *palikimo* žaizdą ir dar labiau visa tai išryškina, nes nėra gydoma.

Pavyzdžiui, *priklausomi* vyrai ar moterys gali nuspręsti, kad jie nenori vaikų, nes nori išsaugoti savo nepriklausomybę. Vyro atveju šis sprendimas dažnai slepia baimę, kad jis negaus viso savo partnerės dėmesio, jeigu namuose bus vaikas. *Priklausoma* moteris gali būti labiau linkusi rūpintis, kad ją „uždusins" visi tie įsipareigojimai, kurie atsiranda gimus vaikui. Kita vertus, jei ji nori vaikų, tai jai labiau patinka, kai vaikai yra maži ir labai *priklausomi* nuo jos. Tai leidžia jai jaustis svarbiai. *Priklausomieji* turėtų siekti savarankiškumo, o ne nepriklausomybės. Kitame skyriuje apie tai paaiškinsiu plačiau.

Toks pats *priklausomųjų* elgesys būdingas ir seksualiniame gyvenime. Jie dažnai naudoja seksą, kad prie savęs stipriau pririštų kitą žmogų. Tai ypač būdinga moterims. Kai *priklausomieji* jaučiasi geidžiami, jie jaučiasi svarbūs. Iš penkių tipų, sakyčiau, kad žmonėms, kurie labiausiai bijo būti palikti, seksas labiausiai patinka. Jie dažnai nori sekso daugiau negu jų partneriai ir neretai galima pastebėti, besiskundžiantieji sekso trūkumu, kenčia nuo *palikimo* žaizdos ir dėvi *priklausomojo* kaukę.

Jei *priklausoma* moteris nenori mylėtis, ji to nesakys savo partneriui. Jai geriau apsimesti, nes ji nenori praleisti progos jaustis geidžiama. Aš pažinojau moterų, kurios netgi sutikdavo gyventi trise žinodamos, kad jų vyras mylisi su kita moterimi gretimame kambaryje. Kita vertus, *priklausomas* vyras apsimes nežinantis, kad jo žmona turi meilužį. *Priklausomieji* pasirinks geriau kęsti tokias sudėtingas situacijas negu būti palikti. Nėra taip, kad tokios situacijos jiems labai patiktų, bet jie yra pasirengę padaryti bet ką, kad išlaikytų savo partnerį.

Priklausomieji gali suvalgyti daug ir nepriaugti svorio. Kadangi pagal jų vidinę nuostatą jiems visada visko trūksta, tai valgydami gauna tą pačią žinią ir reaguoja atitinkamai. Kai žmonės valgo tegul ir nedaug, galvodami, kad jie vėl vartoja per daug maisto, jų kūnai gauna tą žinią ir reaguoja taip, tarsi iš tikrųjų būtų per daug maisto. Tokie žmonės priauga svorio.

Ankstesniame skyriuje minėjau, kad *užsidariusieji* yra linkę tapti

anoreksikais, o *priklausomieji* labiau linkę kentėti nuo bulimijos. Mano stebėjimai privedė prie išvados, kad kai *priklausomas* vyras yra bulimikas, taip yra dėl to, kad jis bando „maitinti" save savo motina, nes jam jos labai trūksta. Kai *priklausoma* moteris yra bulimikė, taip yra dėl to, kad jai trūksta tėvo. Kai šie žmonės neturi pakaitalo savo trūkstamam gimdytojui, jie perkelia tai į maistą. Žodis *valgyti* jų kalboje yra viską apimantis. Pavyzdžiui, jie sako: „Mano vaikas suvalgo visą mano energiją" arba „Mano darbas suvalgo visą mano laiką."

Priklausomiesiems labiau patinka minkštas maistas negu kietas. Dažniausiai jie mėgsta duoną, kuri yra maitinančios žemės simbolis. Jie valgo lėtai, kad malonumas ir dėmesys truktų ilgai, ypač kai jie yra kitų žmonių kompanijoje. Dar daugiau, *priklausomieji* nemėgsta valgyti vieni, ypač kai jie ne namuose. Ir, kadangi jie nemėgsta žodžio *palikti*, jie nenori nieko palikti savo lėkštėse. Visa tai, žinoma, yra pasąmoninga.

Priklausomieji išsiskiria savo dažnomis ligomis, silpnumu ir geibumu vaikystėje. Ligos, į kurias *priklausomieji* yra linkę:

- ASTMA, liga, kai kvėpavimas sunkus ir varginantis. Metafiziniame lygmenyje ši liga nurodo, kad žmogus ima daugiau negu būtina ir jam sunku grąžinti.
- *Priklausomieji* taip pat kenčia nuo BRONCHŲ problemų, nes bronchiniai vamzdeliai turi metafizinę sąsają su šeima. Kai *priklausomieji* turi bronchų problemų, tai rodo, kad jie jaučia, jog nepakankamai gauna iš savo šeimos, jie per daug priklausomi nuo savo šeimos. Jiems geriau būtų tikėti, kad jie turi savo vietą šeimoje, negu eiti į kraštutinumus, kad sau tai įrodytų.
- *Priklausomieji* pritraukia KASOS problemas (hipoglikemiją ir diabetą), taip pat ANTINKSČIŲ LIAUKŲ problemas, nes jie per lengvai prisiriša prie kitų. Jų visa virškinimo sistema yra trapi, nes jie nesijaučia pakankamai maitinami. Netgi jei šis maitinimo trūkumas yra susidaręs ne fiziniame, o emociniame lygmenyje, jų fizinis kūnas, būdamas jų sielos atspindys, gauna žinią apie nepriteklių.
- *Priklausomieji* taip pat dažnai kenčia nuo TRUMPAREGYSTĖS. Trumparegystė atspindi sunkumą matyti toli, o tai susiję su ateities baime ir ypač su baime ateitį pasitikti vienam.
- Daugelis *priklausomųjų* kenčia nuo DEPRESIJOS, kai jų žaizdos yra itin skaudžios, ir jie jaučia, kad niekada nebus mylimi taip, kaip jie

norėtų. Tai taip pat yra būdas atkreipti dėmesį.

- *Priklausomieji* kenčia nuo MIGRENOS, nes jie neleidžia sau būti savimi; jie blokuoja savo tikrąjį AŠ. Jie per daug stengiasi tapti tokie, kokių norėtų kiti, arba gyvena mylimų žmonių šešėlyje. Aš taip pat pastebėjau, kad *priklausomieji* gali pritraukti RETAS LIGAS, arba taip vadinamas NEPAGYDOMAS LIGAS, kurioms būtinas ypatingas dėmesys. (Norėčiau priminti, kad kai medicina įvertina ligą kaip *nepagydomą*, tai iš tiesų reiškia, kad JIE KOL KAS nesurado vaisto.)

Išvardyti negalavimai ir ligos taip pat gali atsirasti žmonėms, kenčiantiems nuo kitų žaizdų, bet atrodo, kad jos yra dažnesnės tarp kenčiančiųjų nuo *palikimo*.

Jeigu atpažįsti save kaip kenčiantį nuo *palikimo* žaizdos, norėčiau priminti, kad šią žaizdą sužadina tavo priešingos negu tu lyties gimdytojas ir toliau ją aktyvuoja bet kuris kitas priešingos negu tu lyties žmogus. Taigi visiškai normalu ir žmogiška piktintis tuo gimdytoju ar tais žmonėmis. Pakartosiu tai, ką sakau daugelyje savo knygų:

Kol mes nenustojame piktintis vienu iš tėvų (netgi jei tai yra pasąmoninga), mūsų santykiai su tos pačios lyties kaip tas gimdytojas žmonėmis bus sudėtingi.

Patariu tau pasitikrinti ir pamatysi, kad tavo gimdytojas kentė nuo tos pačios žaizdos, sukeltos jo ar jos priešingos lyties gimdytojo, kitaip tariant, sukeltos tavo lyties gimdytojo. Tos pačios žaizdos kartojasi iš kartos į kartą (tai taip pat paaiškina paveldimumo fenomeną) ir tai truks tol, kol mes nesustabdysime karmos rato. Vienintelis būdas tai padaryti – nuoširdžiai mylėti.

Atsimink, pagrindinė žaizdos priežastis yra nesugebėjimas atleisti sau už tai, ką darome sau ar kitiems. Sunku atleisti sau, nes dažniausiai mes netgi nesuvokiame savo pačių apmaudo sau. Kuo gilesnė *palikimo* žaizda, tuo labiau mes paliekame save (kitais žodžiais: mes nuviliame save) arba paliekame kitus žmones, situacijas ar sumanymus. Mes kaltiname kitus dėl visko, ką darome sau patiems ir ko nenorime matyti. Todėl mes pritraukiame prie savęs žmones, kurie parodo mums, ką darome kitiems ir sau.

Kitas būdas suvokti, kad paliekame kitus ar save, yra pajausti gėdą. Kiekvieną kartą, kai norime pasislėpti ar paslėpti savo elgesį, tai darome dėl to, kad jaučiamės susigėdę. Normalu jaustis susigėdusiam dėl to, kad mūsų

elgesys nesiskiria nuo elgesio tų, kuriuos mes kritikuojame. Mes tikrai nenorime, kad kiti sužinotų, jog mes elgiamės taip pat kaip jie.

Taigi svarbu ir būtina išsiaiškinti santykius su savo tėvais, nes taip mes nustosime kurti tokias pačias situacijas. Netgi medicinos ir psichologijos mokslininkai pastebėjo ir pripažino amžiną tam tikrų destruktyvių elgsenų ar ligų pasikartojimą iš kartos į kartą. Jie pripažino, kad yra diabetikų šeimų, širdies ligų pacientų, vėžio, astmatikų šeimų, taip pat šeimų, kuriose smurtaujama, kurioms būdinga kraujomaiša, alkoholizmas ir t.t.

Jeigu atpažįsti *priklausomojo* bruožus savyje, netgi jeigu nejauti, kad tau trūko tos pačios kaip ir tu lyties gimdytojo dėmesio, ar, priešingai, tau atrodo, kad gavai jo daug, štai kas galbūt nutiko: dėmesys, kurį tu gavai, tikriausiai nesutapo su dėmesiu, kurį tu norėjai gauti. Galbūt tu netgi jauteisi „dusinamas“ to dėmesio.

Galiu pateikti savo vyriausiojo sūnaus pavyzdį, kurio suaugęs kūnas rodo *palikimo* žaizdą. Vaikystėje jis gavo daugiau mano dėmesio negu kiti du mano vaikai, nes aš nedirbau už namų ribų, buvau namuose su juo. Kita vertus, aš buvau pernelyg nelanksti ir griežta su juo tokiose situacijose, kurios, anot jo, tokios nuostatos nepateisina. Aš niekada nepalikau jo vieno; aš stebėjau viską, ką jis darė, nes norėjau padaryti iš jo tobulą žmogų, atitinkantį mano tobulumo supratimą. Šiandien aš suprantu, kad tai buvo ne visai toks dėmesys, kokio jis norėjo. Taigi jis patyrė *palikimo* žaizdą ir man atrodo normalu, kad jis jautė apmaudą man, kai buvo vaikas. Šiandien aš suvokiu, kad ši patirtis buvo jo gyvenimo kelio dalis ir kad mums reikėjo suprasti šiuos dalykus kartu. Jam reikėjo tokios motinos kaip aš, kad galėtų pereiti atleidimo procesą, susijusį su *palikimu*, o man reikėjo sūnaus kaip jis, kad padėtų man išspręsti kai kurias situacijas su mano tėvu. Aš apie tai daugiau kalbėsiu skyriuje apie *išdavystę*.

Atsimink, šiame skyriuje aprašyti bruožai ir elgesys egzistuoja tik tada, kai žmonės nusprendžia dėvėti savo priklausomojo kaukę tikėdami, jog taip išvengs kančios nuo palikimo. Priklausomai nuo žaizdos gylio ir skausmo intensyvumo ši kaukė gali būti dėvima labai retai arba labai dažnai.

Išskirtinis *priklausomųjų* elgesys yra sukeltas baimės vėl išgyventi *palikimo* žaizdą. Galbūt atpažįsti save pagal kai kurias mano aprašytas nuostatas, bet nebūtinai visas. Vienam žmogui beveik neįmanoma atitikti

visų paminėtų nuostatų ir elgesio modelių. Kiekvienai žaizdai būdingas atitinkamas vidinis elgesys ir nuostatos. Mąstymas, pojūčiai, kalbėjimas ir veiksmai, kurie susiję su kiekviena žaizda, rodo reakciją į tai, kas vyksta gyvenime. Žmonės, kurie reaguoja per savo kaukes, gyvena neįsiklausydami į savo širdį, todėl negali būti laimingi. Todėl labai naudinga sąmoningai suvokti kiekvieną kartą, kada būname savimi, o kada reaguojame. Kai suvokiame, galime valdyti savo gyvenimą, užuot leidę mus valdyti baimėms.

Šio skyriaus tikslas – padėti tau susipažinti su *palikimo* žaizda. Jeigu atpažįsti save *priklausomojo* kaukės aprašyme, paskutiniame skyriuje yra visa informacija, kurios tau reikės, kad užsigydytum žaizdą, vėl taptum savimi ir nemanytum, jog šis gyvenimas yra kupinas *palikimo*. Jeigu nematai savęs šiame aprašyme, patariu tau pasitikrinti su tais, kurie tave gerai pažįsta, kad sužinotum, ar jie tau pritaria. Jau minėjau, kad įmanoma turėti sąlyginai mažą *palikimo* žaizdą. Tuo atveju turėsi tik keletą jos bruožų. Atsimink, kad svarbu pradžioje remtis fiziniais aprašymais, nes mes galime lengvai sau pameluoti, bet kūnas nemeluoja niekada.

Jei aplink save atpažįsti žmones, kenčiančius nuo šios žaizdos, nereikia mėginti jų pakeisti. Stenkis pasinaudoti tuo, ką sužinojai iš šitos knygos, kad išvystytum savyje daugiau atjautos ir geriau suprastum jų reakcinį elgesį. Geriau, jei jie paskaitys šitą knygą patys, jei susidomės, negu tu savo žodžiais mėginsi papasakoti šios knygos turinį.

PALIKIMO žaizdos charakteristika

Žaizdos pažadinimas: tarp vienerių ir trejų metų amžiaus su priešingos negu vaikas lyties gimdytoju. Priežiūros arba norimos priežiūros trūkumas.

Kaukė: priklausomybė.

Kūnas: ilgas, lieknas, tonuso trūkumas, silpnos kojos, išlenkta nugara, rankos atrodo per ilgos ir per arti kūno, kai kurios kūno dalys yra nukarusios arba suglebusios.

Akys: didelės, liūdnos. Žvilgsnis, kuris pritraukia.

Žodynas: „nėra“, „vienas“, „negaliu atlaikyti“, „mane valgo“.

Charakteris: jaučiasi auka; turi poreikį prisirišti. Reikia, kad kas nors būtų šalia, trokšta dėmesio ir, labiau už viską, paramos. Turi sunkumų prireikus ką nors pats atlikti ar nuspręsti. Klausia patarimo, kuriuo nebūtinai pasinaudoja. Vaikiškas balsas. Sunkiai priima kitų pasakymą „ne“. Liūdesys. Lengvai pravirksta. Iššaukia gailestį. Vieną dieną laimingas, kitą dieną liūdnas. Fiziškai laikosi įsikibęs kitų. Aiškiaregys. Žvaigždė. Siekia nepriklausomybės. Mėgsta seksą.

Didžiausia baimė: vienatvė.

Maitinimosi įpročiai: geras apetitas. Bulimiškas. Mėgsta minkštą maistą. Valgo lėtai.

Galimos ligos: nugaros problemos, astma, bronchitas, migrena, hipoglikemija, agorafobija, diabetas, antinksčių liaukų problemos, trumparegystė, isterija, depresija, retos ir nepagydomos ligos, kurios reikalauja dėmesio.



Žmogaus, kenčiančio nuo PAŽEMINIMO žaizdos, kūnas (mazochizmo kaukė)

4 SKYRIUS. PAŽEMINIMAS

Panagrinėkime žodį *pažeminimas*. Pažeminimas apibūdinamas kaip žmogaus išdidumo, orumo ar savigarbos sumenkinimas. Šio žodžio sinonimai yra: *susidrovėjimas, nuoskauda, gėda, įžeidimas, sumenkinimas.* Ši žaizda gali būti pažadinta tarp vienerių ir trejų metų amžiaus. Aš kalbu apie pažadinimą todėl, kad, kaip jau minėjau, esu įsitikinusi, jog gimdami mes jau būname nusprendę, kokias žaizdas norime išsigydyti, netgi jei patys dar nesuvokiame to.

Siela, kuri ateina išsigydyti *pažeminimo* žaizdos, pritrauks vieną ar abu gimdytojus, kad ją pažemintų. Ši žaizda ypač susijusi su materialiu pasauliu, *turėjimo* ir *darymo* pasauliu. Ji pažadinama, kol vystosi fizinio kūno funkcijos, t. y. vaikai mokosi savarankiškai valgyti, praustis, nueiti į tualetą, kalbėti, klausytis ir suprasti, ką suaugusieji jiems sako.

Žaizda pažadinama, kai vaikas jaučia, kad tėvas ar motina gėdijasi jo, arba bijo, kad tėvams bus gėda, jeigu jis bus purvinas, sukels netvarką (ypač viešoje vietoje ar šeimoje) arba jei jis netinkamai apsirengęs ir t. t. Kad ir kokios būtų aplinkybės, priverčiančios vaiką jaustis sumenkintą, lyginamą, įžeistą ar sugėdytą fiziniame lygmenyje, tai pažadina žaizdą ir ji pradeda didėti. Pavyzdžiu kūdikis, žaisdamas su savo kakučiu, paskleidžia jį po visą lovą arba padaro kokią nors kitokią bjaurią netvarką. Žaizda bus pažadinta, kai jis išgirs savo motiną, pasakojančią tėvui, kas nutiko. Netgi būdamas labai mažas, kūdikis gali pajusti tėvų pasibjaurėjimą ir taip gali jaustis pažemintas ir sugėdytas.

Atsimenu vieną konkretų atvejį, kai buvau šešerių ir mokiausi internatinėje vienuolyno mokykloje. Mes visi miegodavome kartu dideliame miegamajame, ir kai maža mergaitė prišlapindavo į lovą, vienuolė priversdavo ją eiti į visas kitos dienos pamokas su dėmėta paklode ant nugaros. Vienuolė galvojo, kad pažeminus ir įžeidus ją, taip daugiau nenutiks. Tačiau mes

visi žinome, kad tokio pobūdžio *pažeminimas* tik pablogina situaciją. Nuo tokio išbandymo vaiko, kenčiančio nuo *pažeminimo*, žaizda tik padidės.

Seksualumas taip pat yra didelė potencialaus *pažeminimo* sritis. Pavyzdžiui, kai motina užtinka savo mažąjį berniuką besimasturbuojantį ir sušunka: „Kaip tau ne gėda? Tu neturėtum taip daryti!", vaikas yra pažemintas, jaučia gėdą ir gali vėliau patirti sunkumų dėl sekso. Jeigu vaikas atsitiktinai pamato vieną iš savo tėvų nuogą ir pajunta, kad šiam yra nejauku ir jis nori pasislėpti, vaikas išmoks, kad reikia gėdytis savo kūno.

Taigi *pažeminimo* žaizda gali būti sužadinta skirtingose srityse, priklausomai nuo to, kas nutiko tarp vienerių ir trejų metų amžiaus. Vaikai patiria pažeminimą, jeigu jaučia, kad vienas iš tėvų juos kontroliuoja, jaučia, kad fiziniame lygmenyje neturi jokios laisvės elgtis ar judėti taip, kaip jie to norėtų. Pavyzdžiui, vaikas nubaudžiamas už tai, kad žaidė purve su švariais drabužiais prieš pat atvykstant svečiams. Jeigu tada tėvai papasakoja apie tai svečiams vaiko akivaizdoje, vaiko pažeminimas bus dar didesnis. Toks elgesys gali priversti vaikus tikėti, kad tėvams jie kelia pasišlykštėjimą. Tada jie jaučiasi pažeminti ir sugėdinti dėl savo elgesio. Kita vertus, mes dažnai girdime žmones, kenčiančius nuo šios žaizdos, kalbant apie įvairius uždraustus dalykus, kuriuos jie darė vaikystėje. Tarsi jie ieškotų situacijų, kurios juos sugėdytų ar pažemintų.

Skirtingai negu kitos keturios žaizdos, kurios patiriamos su konkrečios lyties gimdytoju ar žmogumi, kuris atliko vieno iš tėvų vaidmenį, *pažeminimo* žaizda dažniausiai patiriama su motina. Tačiau ji gali būti patiriama su tėvu, jeigu jis kontroliuoja ir vaidina motinos vaidmenį, moko vaiką teisingai valgyti, švaros, tvarkos ir t. t. *Pažeminimo* žaizda taip pat gali būti susijusi su motina seksualumo ir švaros palaikymo srityse, o su tėvu – mokymosi, klausymosi ir kalbėjimo srityse. Šiuo atveju žaizda turės būti gydoma su abiem tėvais.

Vaikai, kurie patiria *pažeminimą*, sukurs MAZOCHIZMO kaukę. Mazochizmas apibūdinamas kaip pasitenkinimo ar net malonumo patyrimas kenčiant. Dažniausiai *mazochistai* nesuvokia, kad jie siekia skausmo ir pažeminimo. Jie sugeba nubausti save dar iki kam nors kitam tai padarant. Netgi turint omenyje, kaip minėjau, jog *pažeminimas* ar gėda, kuriuos patirs *mazochistas*, yra *turėjimo* ir *darymo* srityse, bandydami būti tokiais, kokių jų norėtų kiti, jie gali būti pasiruošę viskam. Tačiau jų *pažeminimo* žaizdą iškels tai, ką jie *padarys* arba ko *nepadarys*. Aš taip pat pastebėjau,

kad *darymas* ir *turėjimas* tampa žaizdos kompensavimo būdais.

Nuo šiol, kai vartosiu terminą *mazochistas*, aš turėsiu omenyje žmogų, kuris kenčia nuo *pažeminimo* žaizdos ir kuris dėvi *mazochisto* kaukę, kad išvengtų kančios ir skausmo, susijusio su *pažeminimu*.

Žinoma, galime išgyventi gėdingą ar žeminantį patyrimą nepažadindami *pažeminimo* žaizdos. Kita vertus, *mazochistas* gali išgyventi *atstūmimo* patirtį, bet pasijusti pažemintas, o ne atstumtas. Tiesa, kad visi penki čia tyrinėjami charakterių tipai vienais ar kitais atvejais jaučia gėdą. Ypač jie susigėsta, kai yra pagaunami „kruvinomis rankomis", darantys tai, ko jie labiausiai bijo sulaukti iš kitų. Tačiau atrodo, kad žmogus, kenčiantis nuo *pažeminimo* žaizdos, jaučia gėdą dažniau nei kiti.

Skirkime laiko paaiškinti skirtumui tarp gėdos ir kaltės. Mes jaučiamės kalti, kai smerkiame tai, ką mes *padarėme* ar ko *nepadarėme*, kad tai buvo blogai. Kai galvojame, kad *mes patys* buvome neteisūs kažką darydami, jaučiame gėdą. Gėdos priešingybė yra pasididžiavimas. Kai nesididžiuojame savimi, esame susigėdę; kaltiname save ir norime pasislėpti. Mes galime jaustis kalti nesijausdami susigėdę, bet negalime jaustis susigėdę, tuo pat metu nesijausdami kalti.

Dėvintieji *mazochisto* kaukę dažnai laiko save „kiaulėmis" – nešvariais, beširdžiais ar žemesniais už kitus, taigi jie dažnai ir turi nutukusį kūną, kurio patys gėdijasi. Nutukęs kūnas skiriasi nuo raumeningo kūno. Žmogus gali sverti dvidešimčia kilogramų daugiau negu jo „normalus" svoris ir nebūti nutukęs. Jis greičiau jau atrodo tvirto sudėjimo. Tačiau *mazochistai* yra kūningi dėl riebalų pertekliaus. Jų kūnai yra apvalaini; jie atrodo stori tiek iš nugaros ir priekio, tiek iš šonų. O tvirto sudėjimo žmonės yra labiau raumeningi; jų kūnai yra labiau stambūs nei stori, nes, žiūrint iš nugaros, jie neatrodo stori. Šis aprašymas taikytinas tiek vyrams, tiek moterims.

Su *mazochisto* kauke gali būti susijusios šios savybės: trumpas liemuo, storas kaklas, įtampa kakle, gerklėje, žandikauliuose ir dubenyje. Veidas dažnai yra labai platus, o akys – plačiai atmerktos ir nekaltos kaip vaiko. Daugelis kūno dalių yra putlios: pirštai, kojos, žastai, ir t. t. Nereikia net sakyti, kad tas, kuris turi visas šias fizines savybes, kenčia nuo gilios žaizdos. Jeigu tik viena kūno dalis yra apkūni ir apvali, pavyzdžiui, pilvas, sėdmenys arba krūtinė, tai rodo mažesnę *pažeminimo* žaizdą.

Pastebėjau, kad šią žaizdą, atrodo, atpažinti yra sunkiausia. Aš asmeniškai dirbau su šimtais *mazochistų*, ypač moterų, kurios turėjo akivaizdžią

pažeminimo žaizdą. Daugeliui iš jų užtruko iki metų, kol pripažino, kad buvo sugėdytos ar jautėsi pažemintos. Jeigu atpažįsti savo kūne *mazochisto* fizines savybes ir tau sunku pamatyti savo *pažeminimo* žaizdą, nenustebk. Skirk sau tiek laiko, kiek būtina žaizdai iškilti į paviršių. Dar viena *mazochistų* savybė yra nenoras per greitai judėti. Jiems netgi sunku judėti greitai, kai to reikia, ir gėda, kai negali eiti taip greitai kaip kiti. Jiems reikia išmokti leisti sau eiti savo tempu.

Be to, sudėtinga kai kuriuose žmonėse atpažinti *mazochisto* kaukę, nes jie sugeba kontroliuoti savo svorį. Jeigu lengvai priaugi svorio ir tampi apkūnus, kai nesilaikai dietos, gali būti, jog turi šią žaizdą, bet šiuo metu ji yra paslėpta. *Griežtumas*, kuris leidžia tau tai padaryti, yra paaiškintas šeštame šios knygos skyriuje.

Mazochistai nori kitiems atrodyti tvirti ir kontroliuojantys, taigi jie tampa labai pareigingi ir yra linkę užsikrauti daug darbų. Todėl jie užsiaugina didelę nugarą, kad galėtų daugiau panešti. Pavyzdžiui, moteris, norėdama įtikti savo vyrui, leidžia anytai atvykti ir gyventi kartu su jais. Netrukus anyta suserga, ir tada moteris jaučia, kad turi ja rūpintis. *Mazochistai* turi sugebėjimą įsitraukti į situacijas, kuriose jiems reikia prižiūrėti kitus; taip jie gali dar labiau užmiršti save. Kuo daugiau rūpesčių jie prisiima, tuo daugiau priauga svorio.

Kiekvieną kartą, kai *mazochistai* atrodo norintys padaryti kažką dėl kitų, jie iš tiesų kuria suvaržymus ir prievoles sau. Jie jaučia, kad kitiems nebus dėl jų gėda tol, kol jie jiems padeda, bet dažnai jie jaučiasi pažeminti, kai leidžia kitiems pasinaudoti savimi. Jie taip pat retai įvertinami už tai, ką daro. Esu girdėjusi kelias moteris *mazochistes* sakančias, kad joms įgriso būti *vergėmis*. Jos skundžiasi, bet ir toliau elgiasi taip pat, nes nesuvokia, kad pačios sau susikuria apribojimus. Taip pat esu girdėjusi keletą tokių pasakymų: „Po trisdešimties metų ištikimos tarnybos vadybininkas išmetė mane kaip šiukšlę!!!“ Tokie žmonės, kurie laiko save atsidavusiais, dažnai nesijaučia įvertinti. Dar daugiau, įdomu pastebėti, kad tokia išraiška patiriamas *pažeminimas*. *Ne mazochistas* paprasčiausiai pasakytų: *„Po trisdešimties metų tarnybos mane atleido“*, nevartodamas tokio žodžio kaip „šiukšlės“.

Mazochistai nesuvokia, kad, darydami viską už kitus, jie priverčia juos jaustis taip, tarsi jie nesusitvarkytų vieni, taip *pažemindami* juos. Kai kurie *mazochistai* netgi užsitikrins, kad visa šeima ir draugai gerai žinotų, kad tas

žmogus negali nieko be jų padaryti, ir pasakys tai tam žmogui girdint. Tada tas žmogus jausis dvigubai pažemintas.

Mazochistai ypač turi suvokti, kad jiems nereikia užimti tiek daug vietos savo mylimų žmonių gyvenime. Kita vertus, jie nesupranta, kad užima tiek daug vietos, nes dažnai tai yra padaroma labai subtiliai. Todėl jų fizinis kūnas užima daug erdvės. Jie didėja priklausomai nuo to, kiek vietos, jie tiki, turėtų užimti. Jų kūnas yra čia, kad atspindėtų jų įsitikinimą. Kai *mazochistai* pajėgs giliai pajausti, kokie ypatingi ir svarbūs jie yra, jiems nebereikės to įrodinėti kitiems. Jei jie pripažins save, jų kūnams nebereikės užimti tiek daug vietos.

Mazochistai atrodo norintys viską kontroliuoti, tačiau šį poreikį iš esmės skatina baimė susigėsti dėl savo mylimų žmonių ar savęs paties. Šis poreikis kontroliuoti skiriasi nuo kontrolės, apie kurią kalbu skyriuje apie *išdavystės* žaizdą. Pavyzdžiui, *mazochistė* motina norės kontroliuoti, kaip jos vaikai ar partneris rengiasi, jų išvaizdą ir švarą. Tokia motina netgi nori, kad jos labai maži vaikai liktų švarūs, ir jeigu jai nepavyksta, ji jaučiasi susigėdusi kaip motina.

Mazochistai, vyrai ir moterys, dažnai nori stipraus ryšio su savo motinomis: jie padarytų bet ką, kad motinos nesigėdytų jų. Motinos turi didelę įtaką *mazochistams*, nors jos to nesuvokia ir nedaro tyčia. *Mazochistai* jaučia, kad motinos jiems yra didelė našta, ir tai suteikia jiems dar vieną tinkamą priežastį susikurti „tvirtą nugarą“. Ši įtaka gali tęstis netgi po motinos mirties. *Mazochistai* dažnai jaučia palengvėjimą ar išsilaisvinimą, kai miršta jų motinos, nes jie leido joms varžyti savo laisvę. Tačiau jie jaučia gėdą dėl savo palengvėjimo. Tik kai *pažeminimo* žaizda išgydoma, motinos įtaka sumažėja.

Kiti jaučia tokį stiprų ryšį, kad kai jų motinos miršta, užuot jaustųsi išsilaisvinę, jie gali patirti stiprų agorafobijos priepuolį (aprašymą žr. 46 psl.). Deja, šie žmonės dažnai gydomi nuo depresijos. Kadangi jie nėra gydomi nuo tikrosios ligos, praeina nemažai laiko, kol jiems pagerėja. Skirtumą tarp depresijos ir agorafobijos aš detaliai aiškinu savo knygoje *Tavo kūnas sako: „Mylėk save!“*

Mazochistams sunku išreikšti savo tikruosius poreikius ar jausmus, nes nuo pat vaikystės jie bijo kalbėti – bijo būti sugėdyti ar patys sugėdyti kitus. *Mazochistų* tėvai dažnai sakydavo jiems, kad tai, kas vyksta namuose, yra ne svetimų žmonių reikalas, taigi jiems negalima apie tai kalbėti.

Jie turėjo viską laikyti savyje. Gėdingos situacijos ar šeimos narių poelgiai turėjo būti laikomi paslaptyje. Nekalbama, pavyzdžiui, apie dėdę, esantį kalėjime, pusbrolį, kuris buvo uždarytas psichiatrinėje ligoninėje, arba šeimos narį, kuris nusižudė. Kai kuriems žmonėms turėti homoseksualų brolį yra gėdinga situacija.

Vienas vyras pasakojo man, kad jis gėdijosi, jog būdamas vaikas, savo motiną privertė labai kentėti, nes vieną kartą paėmė šiek tiek pinigų iš jos piniginės. Jo nuomone, buvo nedovanotina taip padaryti motinai, kuri ir taip jau buvo viską atidavusi savo vaikams. Jis niekada to niekam nepasakojo. Jeigu įsivaizduosi šimtus tokių paslėptų, „neminėtinų“ mažų paslapčių, galėsi suprasti, kodėl jis skundėsi gerklės ir balso problemomis.

Kai kurie žmonės man pasakojo, kad jiems buvo gėda dėl to, jog vaikystėje norėjo kokių nors dalykų, nors matė, kad jų motinos apsiėjo be jų. Jie niekada nedrįso išsakyti šių norų, ypač savo motinoms. *Mazochistai* dažniausiai pasiekia tokį tašką, kad nebeturi ryšio su savo troškimais, nes jų troškimai gali nuliūdinti motiną. Jie taip nori įtikti savo motinai, kad leidžia sau tik tokius troškimus, kurie pradžiugintų ją.

Mazochistai dažniausiai yra pernelyg jautrūs, net pačios mažiausios smulkmenos skaudina juos. Taigi jie daro viską, kas įmanoma, kad neįskaudintų kitų. Kai tik kas nors, ypač iš jiems rūpimų žmonių, jaučiasi nelaimingas, jie jaučiasi atsakingi. Jie mano, kad neturėjo kažko pasakyti ar nepasakyti, kažko padaryti ar nepadaryti. Jie nesuvokia, kad gyvendami kitų nuotaikomis, jie nesiklauso savo pačių poreikių. Iš penkių charakterių *mazochistai* yra tie, kurie mažiausiai gerbia savo pačių poreikius, netgi jeigu jie dažnai žino, ko nori. Jie priverčia save kentėti, kai nesiklauso savo poreikių, o tai maitina jų *pažeminimo* žaizdą ir jų *mazochisto* kaukę. Jie daro viską, kad padarytų save naudingais. Jiems tai yra būdas paslėpti savo žaizdą ir priversti save tikėti, kad nekenčia nuo *pažeminimo*.

Mazochistai dažnai yra vertinami už savo gebėjimą prajuokinti kitus juokdamiesi iš savęs. Jie labai išraiškingai kalba ir randa būdą padaryti taip, kad tai, ką jie sako, skambėtų juokingai. Jie patys save padaro taikiniu, iš kurio juokiasi kiti. Tai pasąmoninis būdas pažeminti, sumenkinti save. Ir niekas net nesupras, kad už jo juokų slepiasi gėdos baimė.

Mazochistai jaučiasi pažeminti ir sumenkinti dėl mažiausios kritikos. Jie mato save daug menkesnius, mažiau svarbius negu iš tiesų yra. Jie negali įsivaizduoti, kad kiti galėtų juos laikyti ypatingais ir svarbiais.

Kartą priėmime sutikau vieną moterį. Ji buvo dailiai apsirengusi ir buvo pasidabinusi savo gražiausiais papuošalais. Aš pagyriau jos išvaizdą ir ji atsakė: „Aš atrodau kaip stora turtinga moteris, ar taip nemanote?"

Vartodami žodį *storas, mazochistai* siekia sumenkinti ir pažeminti save. Pavyzdžiui, kai valgydami jie susitepa (tai nutinka dažnai), jie galvoja: „Aš toks kiaulė!"

Mazochisto rašysena dažniausiai yra smulki; jie vaikšto mažais žingsniukais, mėgsta mažas mašinas, mažus namus, mažus objektus, mažus kąsnelius ir t. t. Pastebėjau, kad jie dažnai vartoja žodį *mažas*. Pavyzdžiui, jie sako: „Ar galėtum man skirti truputėlį savo laiko?" arba vartoja posakius: „mano mažoji galva", „man kilo maža mintis", „šiek tiek". Jeigu atpažįsti save *mazochisto* aprašyme ir negalvoji, kad vartoji šiuos žodžius, siūlau tau paprašyti aplinkinių žmonių, kad stebėtų tave ir klausytųsi. Dažnai save mes pažįstame paskiausiai.

Žmonės, kenčiantys nuo *pažeminimo*, dažnai save dėl visko kaltina ir netgi prisiima kitų kaltę. Tai jų būdas būti gerais žmonėmis. *Mazochistas* vyras kartą pasakė man, kad kai jo žmona jaučiasi dėl kažko kalta, jis lengvai įtikinamas, kad tai jo kaltė. Pavyzdžiui, žmona davė jam pirkinių sąrašą ir pamiršo įrašyti prekę, kurią jie perka kiekvieną savaitę. Kai jis grįžo iš parduotuvės be tos prekės, ji pasakė: „Kodėl tu neprisiminei jos nupirkti? Žinai, kad mums to reikia kiekvieną savaitę!" Jis jautėsi kaltas ir kritikavo save už tai, kad neprisiminė pirkinio. Jis nesuvokė, kad ji apkaltino jį, nes jautėsi kalta dėl to, kad užmiršo įrašyti prekę į sąrašą. Net jeigu ji būtų pasakiusi: „Aš pamiršau įrašyti tą prekę į sąrašą", jis galbūt vis tiek būtų kaltinęs save už tai, kad pamiršo.

Moteris, turinti tokią pačią nuostatą, važiavo automobiliu su savo vyru. Jis vairavo ir jie kalbėjosi. Jis žvilgtelėjo į ją, kad atsakytų, ir tuo pačiu metu vairuojamas automobilis nukrypo į dešinę. Vyras apkaltino savo žmoną trukdymu jam ir ji jautėsi kalta. Kai susiklosto tokia ar panaši situacija, ji jaučia, kad turėtų pasakyti „atsiprašau". Kalbėdama su ja, aš paklausiau, ar tai, ką jis sakė, buvo tiesa, ir ar ji tai padarė tyčia. Moteris suvokė, kad nepadarė nieko blogo, bet kadangi vyras pasakė, kad ji kalta, ji tuo patikėjo.

Šie pavyzdžiai gerai iliustruoja, kaip *mazochistai* prisiima atsakomybę ir kaltina save už tokius dalykus, dėl kurių jie nėra kalti. Kaltės prisiėmimas ir pasakymas „atsiprašau" niekada nieko neišsprendžia, nes kiekvieną kartą

iškilus šiai situacijai, jie vėl save apkaltina.

Svarbu atsiminti, kad kiti niekada negali priversti mūsų jaustis kaltais, nes kaltė gali kilti tik iš mūsų vidaus.

Mazochistai dažnai jaučiasi bejėgiai su tais, kuriuos jie myli, ir su savo artimaisiais. Kai jie yra kaltinami (požiūris, kurį jie pritraukia nepriklausomai nuo savęs), jie praranda žadą nežinodami, ką pasakyti, kad apgintų save. Jie kaltina save ir taip skaudžiai gali kentėti, kad viską meta ir pabėga. Tada jie bando pasiteisinti ir paaiškinti savo elgesį, kad susigrąžintų ramybę. Aš nesakau, kad tik *mazochistai* jaučiasi kalti. Kiekvienas iš penkių charakterių tipų jaučiasi kaltas dėl skirtingų priežasčių. Tačiau dėl patiriamo *pažeminimo mazochistai* kaltę, atrodo, pajaučia greičiau.

Mazochistams labai svarbi laisvė. Būti laisvam reiškia prieš nieką neatsiskaityti, nebūti niekieno kontroliuojamam, daryti ką nori ir kada nori. Vaikystėje *mazochistai* kažin ar jautėsi laisvi, ypač su savo tėvais. Galbūt jų tėvai draudė jiems turėti draugų, kurių jie norėjo, išeiti iš namų, kai jie norėjo, arba iš jų galėjo būti reikalaujama daug atsakomybės namuose, pavyzdžiui, prižiūrėti kitus vaikus. Turiu pasakyti, kad vis dėlto dažniausiai jie patys susikurdavo sau pareigas.

Kai *mazochistai* jaučiasi laisvi ir niekas jiems nekliudo, jie linksminasi ir gyvena visavertį gyvenimą – jie neturi ribų. Per tokius laisvės laikotarpius jie gali net keliose savo gyvenimo srityse nueiti iki kraštutinumų. Jie gali per daug valgyti, pirkti per daug maisto, gaminti per daug, per daug gerti, per daug daryti, norėti padėti per daug, dirbti per daug, išleisti per daug, jausti, kad turi per daug, kalbėti per daug. Kai jie taip elgiasi, jaučiasi susigėdę dėl kitų žmonių žvilgsnių ir komentarų. Todėl jie bijo pasijusti nevaržomi; jie įsitikinę, kad pridarytų gėdingų dalykų. Dar daugiau, jie mano, kad jeigu rūpinsis tik savimi, nebus naudingi kitiems. Tai atgaivina vaikystėje patirtą *pažeminimą*, kai jie drįso atsisakyti rūpintis kitais. Todėl *mazochisto* kūne yra daug užblokuotos energijos. Jeigu jie sugebėtų leisti sau be gėdos ar kaltės būti tiek laisviems, kiek jiems reikia, jų kūnai sulieknėtų nuo energijos išlaisvinimo.

Taigi *mazochisto* didžiausia baimė yra laisvė. Jie įsitikinę, kad nesugebėtų susitvarkyti su tiek laisvės, kiek jos norėtų. Todėl jie pasąmoningai taip viską suorganizuoja, kad negalėtų būti laisvi. Dažnai jie pasirenka pareigas ir situacijas, kurios juos supančioja. Jie mano, kad jeigu priims

sprendimus patys, kiti negalės jų kontroliuoti; bet jų sprendimai dažnai turi priešingą poveikį – atsiranda dar daugiau suvaržymų ir įsipareigojimų. Štai keletas pavyzdžių:

- Vyras, kuris jaučiasi laisvas turėti tiek draugių, kiek jam norisi, tuo pačiu metu susikuria sau daug problemų, susijusių su galimybe matytis su jomis visomis ir užsitikrinti, kad nė viena nesužinotų apie kitas.
- Vyras jaučiasi suvaržytas namuose su savo kontroliuojančia žmona. Taigi jis susiranda sau du ar tris papildomus darbus vakarais, kad galėtų išeiti iš namų. Jis tiki, kad yra laisvas, bet iš tiesų jis nebeturi laisvo laiko nei pasilinksminti, nei bendrauti su savo vaikais.
- Moteris gyvena viena ir, kad būtų laisva, nusiperka namą. Bet tuomet jai nelieka laiko dėl visų tų darbų, kuriuos reikia atlikti. Tai, ką *mazochistai* daro, kad išsilaisvintų vienoje srityje, įkalina juos kitoje. Galiausiai jie susikuria daug situacijų kasdieniame gyvenime, kuriose jie yra priversti daryti tai, kas nesutampa su jų reikmėmis.

Kitas *mazochistų* bruožas yra tas, kad jie baudžia save tikėdami, jog baudžia kažką kitą. Viena moteris man pasakojo, kad ji dažnai ginčydavosi su vyru, nes jis dažnai išeidavo su savo draugais palikdamas ją vieną. Ji dažnai baigdavo šiuos ginčus sakydama: „Jeigu tu nelaimingas, gali išeiti!“ Jis tada skubiai apsivilkdavo paltą ir išeidavo, o ji vėl būdavo viena. Tikėdama, kad bausdavo jį, ji iš tiesų bausdavo save ir galiausiai vėl likdavo viena. Kalbant apie jos vyrą, tai jis būdavo daugiau nei laimingas galėdamas išeiti. Koks puikus būdas pamaitinti savo *mazochisto* kaukę!

Mazochistai taip pat apdovanoti gebėjimu nubausti save anksčiau, negu kas nors kitas tai padaro. Tarsi jie patys norėtų suduoti sau pirmąjį rimbo kirtį, kad kiti vėliau būtų mažiau skaudūs. Ši situacija dažniausiai susidaro, kai jie susigėsta dėl ko nors arba kai bijo, kad bus sugėdyti kieno nors akivaizdoje. Jiems taip sunku suteikti sau malonumą, kad net kai jie jaučia malonumą bendraudami ar ką nors konkretaus darydami, jie tuojau ima kaltinti save už piktnaudžiavimą malonumu. *Mazochistai* daro viską, ką gali, kad nebūtų palaikyti žmonėmis, kurie naudojasi kitais. Kuo labiau jie kaltina save už naudojimąsi kitais, tuo didesni tampa jų kūnai.

Jauna motina kartą pasakė man: „Suprantu, kad niekada nesugebu rasti laiko savo malonumui ar pasimėgavimui tuo, ką darau.“ Ji pridūrė, kad vakare, kai jos vyras ir vaikai žiūrėdavo televizorių, ji kartais stabtelėdavo truputį pasižiūrėti. Jei susidomėdavo rodoma laida, ji žiūrėdavo, bet

likdavo stovėti. Ji netgi neleisdavo sau atsisėsti, nes, jos manymu, jeigu atsisėstų, ji būtų tingi ir nebūtų gera motina. Pareigos jausmas *mazochistams* yra labai svarbus.

Mazochistai dažnai būna tarpininkai tarp dviejų žmonių. Jie elgiasi kaip amortizatoriai tarp kitų, o tai yra priežastis susikurti gerą apsauginį sluoksnį. Jie taip pat sugeba būti atpirkimo ožiu. *Mazochistė* motina įsikiš, pavyzdžiui, jeigu bus problema tarp tėvo arba mokytojo ir jos vaikų, vietoj to, kad mokytų savo vaikus prisiimti atsakomybę. Darbe *mazochistai* pasirenka pareigas, leidžiančias jiems tvarkyti reikalus taip, kad visi būtų patenkinti. Kitu atveju jie kritikuotų save už tai, kad nieko nepadarė, ir susigėstų, nes jie jaučiasi atsakingi už kitų žmonių laimę ar nelaimę. Jie netgi prisiima kitų žmonių atsakomybę ir įsipareigojimus.

Faktą, kad *mazochistai* užsikrauna per daug svorio ant savo pečių, atspindi jų kūno sudėjimas. Jų pečiai tampa vis labiau ir labiau susikūprinę, kad galėtų paremti viską, arba jie kenčia nugaros skausmus.

Kai *mazochistai* jau nepajėgia prisiimti daugiau įsipareigojimų, įtampa atsispindi jų kūne. Oda atrodo taip, tarsi ji būtų ištempta iki ribos, kad daugiau nėra vietos, kad jię susigrūdę savo kūnuose. Tokiu atveju jie dėvi labai aptemptus drabužius. Atrodo, kad jeigu jie įkvėps truputį per daug, drabužių siūlės sutrūks. Jeigu taip yra tau, tavo kūnas bando pasakyti, kad jau seniai laikas gydyti savo *pažeminimo* žaizdą, nes tu daugiau jau nebegali taip gyventi.

Mazochistams jų išvaizda labai svarbi, nepaisant to, kad atrodo priešingai, kai matome, kaip kai kurie iš jų rengiasi. Savo širdies gilumoje jie mėgsta gražius rūbus ir nori puikiai atrodyti, bet kadangi tiki, kad turi kentėti, jie neleidžia sau šios prabangos. Kai *mazochistai* rengiasi taip, kad jų kūno riebalų ringės yra matomos per pernelyg ankštus drabužius, tai ženklas, kad jų žaizda yra labai gili. Jie priverčia save kentėti dar labiau. Kai jie pradeda leisti sau išeiti iš namų ir nusipirkti gražius, geros kokybės rūbus, kurie puikiai tinka, tai ženklas, kad jų žaizda gyja.

Mazochistai turi savotišką bruožą pritraukti situacijas ar žmones, kurie juos žemina. Štai keletas pavyzdžių:

- Moteris, pritraukianti vyrą, kuris gėdija ją viešumoje, kai ji per daug išgeria.
- Moteris, pritraukianti partnerį, kuris nuolatos jos akivaizdoje flirtuoja su kitomis moterimis.

• Vyras, pritraukiantis draugę, kuri yra vulgari, ypač jo kolegų akivaizdoje.

• Moteris, susitepanti savo drabužius arba dėl to, kad negali kontroliuoti savo šlapimo pūslės, arba dėl to, kad jos menstruacinis kraujavimas yra per gausus.

• Žmogus, kuris susipurvina savo drabužius valgydamas viešoje vietoje; vyras gali susitepti savo kaklaraištį, moteris – savo krūtinę. Moteris pasakys, kad jos didelė krūtinė trukdo jai valgyti. Ji nenori suvokti, kad pritraukia pažeminimą arba gėdingas situacijas, kad padėtų sau pastebėti savo žaizdą. Daug kartų aš girdėjau *mazochistę* moterį pietaujant sakančią man: „Kokia aš stora karvė, aš vėl išsitepiau!“ Kuo labiau jie bando išvalyti dėmę, tuo didesnė ji ima atrodyti!

• Vyras netenka darbo ir laukdamas eilėje bedarbio pašalpos, jis pamato buvusį kolegą arba ką nors iš pažįstamų, kurie gali pamatyti, kad jis laukia eilėje. Jis bando slėptis.

Tik žmonės, kenčiantys nuo *pažeminimo*, šitaip išgyvena situacijas, kurias aprašiau, ir pavyzdžius, kuriuos pateikiau. Kitas žmogus tokioje pačioje situacijoje taip pat lengvai gali pasijusti atstumtas, paliktas, išduotas arba gali įvertinti situaciją kaip neteisingą, bet jis nesijaus pažemintas.

Todėl svarbu atsiminti, kad kentėti mus priverčia ne tai, ką mes patiriame, o mūsų reakcija į tai, ką patiriame, kurią sukelia mūsų neišgydytos žaizdos.

Mazochistai dažnai jaučia pasibjaurėjimą. Jie sukuria situacijas, kuriose jaučia pasibjaurėjimą savimi ar kitais. Šiose situacijose jų pirmoji reakcija yra atstumti tą, kuris jiems kelia pasibjaurėjimą. Esu sutikusi keletą *mazochistų*, vyrų ir moterų, kurie jautė pasibjaurėjimą savo tėvais: motina purvina, per stora, tingi ar vulgari; alkoholikas tėvas, kuris be paliovos rūko, smirda ar kuris laiką leidžia su abejotinos reputacijos draugais ar kitomis moterimis. Netgi vaikystėje jie nenorėjo kviestis draugų pas save, o tai sumažino jų galimybes turėti tiek daug draugų kaip kiti.

Kaip sunku *mazochistams* jausti savo poreikius, iliustruoja tai, kad dažnai juos matome darančius kitiems tokius dalykus, kurių neatlieka sau. Štai keletas pavyzdžių:

• Vyras padeda savo sūnui remontuoti butą, nors jis negali rasti laiko nudažyti savo namą.

- Moteris, kuri valo savo namus „nuo viršaus iki apačios", kai laukia svečių, bet nesitvarko, kai yra viena, net jeigu jai labiau patinka švarūs ir tvarkingi namai. Ji nesijaučia pakankamai svarbi.
- Moteris, kuriai patinka būti gražiai apsirengusiai, pasipuošia būdama su kitais, bet likusi viena ji dėvės nutrintą kasdienį chalatą. Jeigu atvyksta netikėtų svečių, ji jaučia gėdą, kad ją tokią pamatė.

Žmonės linkę daryti bet ką, kad tik užmirštų savo kančią, nes per daug bijo patirti savo žaizdos sukeliamą skausmą. *Mazochistai* užsimiršti mėgina bandydami bet kokia kaina būti nusipelnę. Jie dažnai vartoja frazes „būti vertam" ir „būti nevertam". *Mazochistai* dažnai laiko save nevertais: pavyzdžiui, neverti būti mylimi arba pripažinti. Kai tik jie ima laikyti save nevertais, jiems atrodo, kad nenusipelnė džiaugtis savimi; jie nusipelnė kentėti. Tai dažniausiai vyksta pasąmoningai.

Mazochistai turi sunkumų seksualiniame gyvenime dėl kaltės, kurią jie jaučia. Didelė tikimybė, kad dėl daugybės tabu, kurių kupinas vaikų švietimas seksualine tema, greitai susigėstantys žmonės yra įsitikinę, jog viskas, kas susiję su seksu, yra nuodėminga, nešvaru, nešvanku ir pan.

Pavyzdžiui, netekėjusi moteris pagimdo vaiką. Jeigu artimieji laiko šį vaiką *gimusį nuodėmėje*, *pažeminimo* žaizda bus pažadinta labai anksti, taip anksti, kad jis iš tiesų kentės labai gilią žaizdą. Jau nuo pat apvaisinimo jis turės klaidingą seksualinio akto įvaizdį. Žinau, kad šiais laikais seksualumas yra laisvesnis ir atviresnis, bet nesileisk suklaidinamas. Vis daugiau ir daugiau paauglių kenčia nuo nutukimo, o tai trukdo jiems gyventi normalų, malonų seksualinį gyvenimą. Ši seksualinė gėda, perduodama iš kartos į kartą, išnyks tik tada, kai bus išgydyta *pažeminimo* žaizda. Per daugelį metų pastebėjau, kad dauguma žmonių, kenčiančių nuo *pažeminimo*, yra iš tų šeimų, kur visi nariai turi seksualinių problemų. Visos šios sielos ne be priežasties prisitraukė viena kitą.

Jaunos *mazochistės* merginos ypač nelinkusios demonstruoti savo seksualumo, kad jų motinos, dažniausiai labai griežtos šiuo atžvilgiu, nesigėdytų jų. Paaugliai būna įsitikinę, kad seksas yra bjaurus, ir jie turės dėti daug asmeninių pastangų, kad panaikintų šį įsitikinimą. Jauna mergina papasakojo man, kaip ji, būdama keturiolikmetė, gėdijosi po to, kai berniukas pabučiavo ir palietė ją. Kitą dieną mokykloje ji jautė, kad visi žiūri į ją ir žino, ką ji padarė.

Kiek daug jaunų merginų jaučia gėdą, kai prasideda pirmasis mens-

truacinis ciklas ir pradeda augti krūtys!!! Kai kurios jaunos merginos netgi mėgina suploti savo krūtis, kai jos joms atrodo per didelės.

Jauni *mazochistai* berniukai taip pat jaučiasi kontroliuojami seksualinėje srityje. Jie labai bijo būti užtikti, kai masturbuojasi. Kuo gėdingiau jiems tai atrodo, tuo labiau jie nori nustoti tai daryti, bet tuo labiau jie bus linkę masturbuotis. Jie taip pat pritrauks žeminančias ir gėdingas situacijas su savo tėvais ir draugais seksualiniame lygmenyje. *Pažeminimas* dažniausiai yra stipresnis jaunų merginų ir jų motinų atveju. Kuo labiau žmonėms atrodo, kad seksas yra gėdingas ir purvinas, tuo labiau jie pritrauks seksualinį priekabiavimą ir smurtą, ypač vaikystėje ir paauglystėje. Jiems bus taip gėda, kad nedrįs su niekuo apie tai kalbėti.

Kelios *mazochistės* moterys pasakojo man, kad kai jos sukaupė drąsą pasakyti savo motinoms, kad patyrė priekabiavimą ar kraujomaišą, iš jų išgirdo: „Tai tavo kaltė, tu per daug seksuali" arba „Tau tiesiog nereikėtų provokuoti žmonių", arba „Tu tikriausiai padarei kažką, kad tai tau nutiktų." Ši jų motinų reakcija tik sustiprina jų *pažeminimo*, gėdos ir kaltės jausmą. Kai moteris užsideda apsaugą viršsvorio forma aplink klubus, sėdmenis ir pilvą – kitais žodžiais tariant, seksualinę kūno sritį, – galime manyti, kad ji turbūt bijo būti seksuali dėl anksčiau patirto smurto.

Nestebina, kad daug paauglių mergaičių bei vis daugiau ir daugiau paauglių berniukų, pradeda priaugti svorio tuo metu, kai prabunda jų seksualiniai troškimai. Tai geras būdas būti negeidžiamam, išvengti priekabiavimo ir pasąmoningai atskirti save nuo seksualinio malonumo. Labai daug moterų man pasakojo: „Jei aš turėčiau gražų, liekną kūną, aš būčiau per daug seksuali ir galėčiau būti neištikima savo vyrui" arba „Aš rengčiausi seksualiau ir mano vyras pavydėtų." Pastebėjau, kad dauguma storų žmonių, vyrų ir moterų, yra labai geidulingi. *Mazochistai* yra ne tik geidulingi, jie taip pat yra seksualūs. Tačiau kadangi jie nejaučia, kad nusipelnė asmeninio malonumo, jie sugeba apriboti save ir seksualinėje srityje. Jie dažnai mylėtųsi, jeigu gebėtų leisti sau būti tokiems, kokie jie norėtų būti, ir ypač jei jie skirtų laiko suvokti savo tikrąsias reikmes toje srityje (kaip ir visose kitose srityse, tiesą sakant). Taigi tikėtina, kad žmonės, kenčiantys nuo *pažeminimo*, turi seksualinių fantazijų, bet niekada neišdrįstų kalbėti apie jas, nes jaustųsi per daug susigėdę. Aš dažnai girdžiu moteris sakančias, kad kai jos norėjo mylėtis, jos neišdrįso to pasakyti savo partneriui. Jų manymu, neįsivaizduojama, kad jos trukdytų savo partnerį dėl savo pačių

malonumo.

Vyrai *mazochistai* taip pat neturi tokio seksualinio gyvenimo, kokio trokšta. Jie arba labai drovūs sekso atžvilgiu, arba aktyvūs, ieškantys jo visur. Jie gali sunkiai patirti erekciją arba kentėti nuo priešlaikinės ejakuliacijos.

Kai *mazochistai* leidžia sau mėgautis seksu ir susiranda partnerį, su kuriuo gali atsipalaiduoti, jiems vis dar sunku atsiduoti visiškai. Jiems per daug gėda parodyti, kas jiems patinka, ir per daug gėda skleisti garsus, kurie parodytų, kaip jie mėgaujasi tam tikrais dalykais.

Išpažintis, reikalaujama kai kurių religijų, taip pat yra buvęs gėdos šaltinis kai kuriems jauniems žmonėms, ypač jaunoms merginoms, kurios turi išpažinti intymius dalykus kunigui vyrui. Joms netgi reikia išpažinti „blogas" mintis. Galima įsivaizduoti, kaip sunku, ypač jaunai *mazochistei* merginai, išpažinti, kad ji mylėjosi iki vestuvių. Patys dievobaimingiausieji yra labai drovūs, nes DIEVAS gali juos pamatyti, o nuvilti DIEVĄ yra neatleistina. Juos labai žemina, kai visa tai turi pasakyti kunigui. Šis *pažeminimas* palieka gilią žymę, kuriai įveikti gali prireikti daug metų.

Mazochistams, tiek vyrams, tiek moterims, sunku nusirengti prieš naują partnerį. Jie jaudinasi, kad susigės, kai partneris pažvelgs į juos, netgi jeigu giliai širdyje *mazochistai* mėgsta vaikštinėti nuogi, kai jie sugeba suteikti sau teisę tai daryti. Seksas jiems gali atrodyti „purvinas", bet kadangi yra labai geidulingi, jie taip pat gali norėti būti dar „purvinesni" savo seksualiniame gyvenime. Tai gali būti sunkiai suprantama *ne mazochistui.* Visada lengviau suprasti žaizdą, kai patiriame ją patys.

Kai kurie negalavimai ir ligos, būdingos *mazochistams*:

- NUGAROS SKAUSMAS ir sunkumo jausmas PEČIŲ SRITYJE yra dažnas, nes jie prisiima labai daug atsakomybės. Nugarą skauda ypač dėl to, kad jie jaučia, jog jiems trūksta laisvės. Apatinė nugaros dalis paveikiama, kai tai susiję su materialiais dalykais, o viršutinė nugaros dalis paveikiama, kai tai susiję su meilės problemomis.
- Jie gali kentėti nuo KVĖPAVIMO TAKŲ susirgimų, jeigu leidžiasi būti dusinami svetimų problemų.
- Dažnos problemos KOJOSE ir PĖDOSE, tokios kaip išsiplėtusios venos, sausgyslių patempimas ir lūžiai. Jų baimė, kad daugiau nesugebės judėti, priverčia prisitraukti fizines problemas, kurios tikrai sutrukdo jiems judėti.
- Jie dažnai kenčia nuo KEPENŲ problemų, nes iki pykinimo rū-

pinasi kitais.

- Skaudanti GERKLĖ, ANGINA ir LARINGITAS yra dar vienos problemos, kurios kamuoja *mazochistus*, nes jie susilaiko nepasakę, ką turi pasakyti ir, svarbiausia, paprašyti, ko nori.
- Kuo sunkiau jiems suvokti savo poreikius ir prašyti pagalbos, tuo labiau didėja tikimybė, kad turės problemų su SKYDLIAUKE.
- Jų nesugebėjimas klausytis savo pačių poreikių dažnai sukelia ODOS NIEŽĖJIMĄ. Mes žinome, kad posakis „Man niežti..." reiškia „Aš tikrai noriu...", bet *mazochistai* sau to neleidžia; būtų gėda patirti per daug malonumo.
- Kita *mazochistų* problema, kurią pastebiu, yra blogas kasos funkcionavimas, privedantis iki HIPOGLIKEMIJOS ir DIABETO. Šios ligos atsiranda žmonėms, kuriems sunku vaišintis saldumynais arba kurie jaučiasi kalti ar yra pažeminami, kai taip daro.
- *Mazochistai* taip pat turi polinkį į ŠIRDIES LIGAS, nes jie nepakankamai myli save. Jie patys sau neatrodo pakankamai svarbūs, kad turėtų malonumų. Širdies sritis turi tiesioginį ryšį su mūsų sugebėjimu „lengva širdimi" džiaugtis savimi.
- Kadangi *mazochistai* tiki kančia, jiems gali tekti iškęsti kelias OPERACIJAS.

Visos aukščiau paminėtos ligos yra detaliai paaiškintos mano knygoje *Tavo kūnas sako: „Mylėk save!"*

Jei turi vieną ar keletą iš šių fizinių problemų, labai tikėtina, kad jos buvo sukeltos tavo *mazochisto* kaukės elgesio. Šios ligos taip pat gali ištikti žmones, kenčiančius nuo kitų žaizdų, bet jos, atrodo, daug dažnesnės žmonėms, kenčiantiems nuo *pažeminimo.*

Kalbant apie dietą, *mazochistai* dažnai linkę į kraštutinumus. Jie teikia pirmenybę riebiems valgiams ir dažnai valgo godžiai arba valgo mažomis porcijomis, bandydami įtikinti save, kad valgo nedaug (kad nesigėdytų patys savęs). Tačiau jie suvalgo kelias mažas porcijas, o tai galiausiai sudaro daug. Jiems būna bulimijos akimirkos, kada jie slepiasi valgydami ir nelabai rūpinasi, ką valgo. Pavyzdžiui, jie sugeba valgyti stovėdami. Šitaip jiems atrodo, kad suvalgė mažiau negu būtų suvalgę, jei būtų atsisėdę prie stalo.

Mazochistai dažniausiai jaučia didelę kaltę ir gėdą, kad valgo praktiškai bet ką, ypač jeigu jiems atrodo, kad tas produktas skatina svorio augimą – pavyzdžiui, šokoladas. Seminaro dalyvė man papasakojo, kad kai ji apsipirkdavo maisto prekių parduotuvėje ir būdavo prie kasos, pažvelgda-

vo į visus *skanėstus* savo krepšelyje ir jausdavosi susigėdusi įsivaizduodama, ką galvojo visi žmonės aplinkui. Ji buvo įsitikinusi, kad jie galvojo, jog ji yra „stora kiaulė".

Faktas, kad *mazochistai* galvoja, jog valgo per daug, nepadeda jų svoriui nedidėti, nes, kaip žinoma, ką mes tikime nutiksiant, tai ir *nutiks*. Kuo daugiau galvojame, kad per daug suvalgėme, ir kuo kaltesni jaučiamės, tuo labiau tas maistas, kurį mes suvalgėme, padarys mus storus. Jeigu mes valgome daug ir nepriaugame svorio, tai dėl to, kad mūsų vidinė nuostata ir įsitikinimai yra kitokie. Mokslininkai pasakytų, kad šie du žmonių tipai turi skirtingas medžiagų apykaitas. Tiesa, kad mes turime skirtingas medžiagų apykaitas ir skirtingas liaukų sistemas, kurios gali paveikti fizinį kūną, bet aš tikra, kad mūsų įsitikinimai lemia mūsų medžiagų apykaitą, liaukų ir virškinimo sistemų darbą, o ne atvirkščiai.

Deja, *mazochistai* apdovanoja save maistu. Tai jų pagrindinis ramstis, jų būdas patenkinti save. Kai jie pradės apdovanoti save kitaip, jie nejaus tokio stipraus poreikio kompensuoti maistu. Jiems negalima piktintis savimi dėl tokio elgesio, nes tai saugojo juos iki šiol ir padėjo jiems sugebėti gyventi toliau.

Anot statistikos, 98 proc. žmonių, kurie laikosi dietos, kad numestų svorio, vėl priauga prarastą svorį (ir dar truputį papildomai), kai vėl pradeda normaliai valgyti. Ar pastebėjai, kad dauguma žmonių, kurie nori sulieknėti, sako, kad jie nori *prarasti* svorio arba kad jie *prarado* svorio? Dalis žmogaus prigimties yra daryti viską, kas įmanoma, kad atgautų, ką prarado. Todėl būtų geriau sakyti *sulieknėti*, o ne *prarasti svorio*.

Pastebėjau, kad po kelių dietų tiems žmonėms, kurie prarado svorio ir vėl jo priaugo, tampa vis sunkiau ir sunkiau numesti svorio, bet jie vis lengviau ir lengviau jo priauga. Atrodo, kad darbas, kurio mes reikalaujame iš savo kūno, jį nuvargina. Daug geriau būtų priimti savo svorį ir dirbti su *pažeminimo* žaizda naudojant metodus, kuriuos nurodžiau paskutiniame šios knygos skyriuje.

Kad dar labiau suvoktų savo *pažeminimo* žaizdą, *mazochistai* turi pripažinti, kaip jie gėdijosi savęs (ar kitų) ir kiek kiti galėjo būti susigėdę dėl jų. Jie turi suvokti, kiek kartų žemino ar menkino save ir jautėsi nevertais. Kadangi *mazochistai* yra linkę į kraštutinumus, iš pradžių jie nemato jokių situacijų, kuriose jaustų gėdą, o vėliau pamato jų neįtikėtiną daugybę. Kai tai nutinka, pirmoji jų reakcija yra šokas nuo visų šitų gėdos ir *pažeminimo*

situacijų, o paskui jie pradeda juoktis; gydymo procesas prasideda.

Jeigu matai savyje *pažeminimo* žaizdą, atsimink, kad darbas, kurį reikia atlikti, kad išsilaisvintum nuo šios žaizdos, yra darbas su siela. Jeigu dirbsi tik fiziniame lygmenyje, be pabaigos kontroliuodamas save, kad nepriaugtum ar kad numestum svorio, tu neisi savo gyvenimo keliu ir turėsi įsikūnyti kitame kūne, galbūt netgi dar didesniame. Kol tu esi čia, būtų išmintingiau daryti tai, ką reikia, kad išlaisvintum savo sielą.

Svarbu suvokti, kad tavo motina ar tėvas taip pat kentėjo nuo *pažeminimo* žaizdos. Jie išgyveno šią žaizdą su tos pačios kaip ir tu lyties gimdytoju. Jeigu atjausi savo gimdytoją, tau bus lengviau atjausti save patį.

Atsimink, kad pagrindinė žaizdos priežastis kyla iš nesugebėjimo atleisti sau už tai, ką darome sau, arba už tai, ką darome kitiems. Mums sunku atleisti sau, nes didžiąją dalį laiko mes netgi nesuvokiame, kad kaltiname save. Kuo gilesnė žaizda, tuo labiau mes žeminame save menkindami ar lygindami save su kitais arba žeminame kitus gėdydamiesi jų ar per daug už juos darydami. Mes kaltiname kitus už viską, ką darome sau, bet to nenorime matyti. Todėl prisitraukiame prie savęs žmones, kurie parodytų mums, ką darome.

Anksčiau minėjau, kad *mazochisto* kaukę, pasirodo, yra sunkiausia atpažinti ir pripažinti. Jeigu matai save turintį fizinių šios kaukės savybių, siūlau tau keletą kartų per ateinančius mėnesius perskaityti šį skyrių. Po truputį iš atminties iškils situacijos, kuriose jautei gėdą ir pažeminimą. Svarbu, kad suteiktum sau laiko, reikalingo pripažinti, jog turi šią žaizdą savyje.

Atsimink, savybės ir elgesys, paminėti šiame skyriuje, egzistuoja tik tada, kai mes dėvime savo mazochisto kaukę tikėdami, jog taip išvengsime kančios nuo pažeminimo. Priklausomai nuo žaizdos gylio ir skausmo intensyvumo ši kaukė gali būti dėvima tik kelias minutes per savaitę arba beveik visą laiką.

Išskirtinis *mazochistų* elgesys yra diktuojamas baimės vėl patirti *pažeminimo* žaizdą. Galbūt atpažinsi save pagal kai kurias mano aprašytas nuostatas, bet nebūtinai visas. Vienam žmogui beveik neįmanoma atitikti visų paminėtų nuostatų ir elgesio modelių. Kiekvienai žaizdai būdingas atitinkamas vidinis elgesys ir nuostatos. Mąstymas, jausmai, kalbėjimas ir veiksmai, kurie susiję su kiekviena žaizda, rodo reakciją į tai, kas vyksta

gyvenime. Kai mes reaguojame per savo kaukes, gyvename neįsiklausydami į savo širdį ir negalime būti laimingi. Todėl labai naudinga sąmoningai suvokti kiekvieną kartą, kada būname savimi, o kada reaguojame. Kai suvokiame, galime valdyti savo gyvenimą, užuot leidę mus valdyti baimėms.

Šio skyriaus tikslas – padėti tau susipažinti su *pažeminimo* žaizda. Jeigu atpažįsti save *mazochisto* kaukės aprašyme, paskutiniame skyriuje yra visa informacija, kurios tau reikės, kad užsigydytum žaizdą, vėl taptum savimi ir nemanytum, jog pasaulis yra kupinas *pažeminimo.* Jeigu nematai savęs šiame aprašyme, siūlau tau pasitikrinti su tais, kurie gerai tave pažįsta, kad sužinotum, ar jie tau pritaria. Aš jau minėjau, kad įmanoma turėti tik nedidelę *pažeminimo* žaizdą. Tuo atveju turėsi tik keletą jos bruožų. Atsimink, kad svarbu pradžioje remtis fiziniais aprašymais, nes mes galime lengvai sau pameluoti, bet kūnas nemeluoja niekada.

Jei aplink save atpažįsti žmones, kenčiančius nuo šios žaizdos, nereikia mėginti jų pakeisti. Stenkis pasinaudoti tuo, ką sužinojai iš šitos knygos, kad išvystytum savyje daugiau atjautos ir geriau suprastum jų reakcinį elgesį. Geriau, jei jie paskaitys šitą knygą patys, jei susidomės, negu tu savo žodžiais mėginsi papasakoti šios knygos turinį.

PAŽEMINIMO žaizdos charakteristika

Žaizdos pažadinimas: tarp vienerių ir trejų metų amžiaus su vienu iš tėvų, kuris rūpinosi fizine raida, dažniausiai su motina. Laisvės trūkumas. Jautimasis pažemintu dėl to gimdytojo kontrolės.

Kaukė: mazochizmas.

Kūnas: storas, apvalus, trumpas liemuo, apkūnus, putlus kaklas, įtampa kakle, gerklėje, žandikaulyje ir dubenyje. Apvalus atviras veidas. Dauguma kūno dalių yra putlios.

Akys: didelės, apvalios, atviros ir nekaltos kaip vaiko.

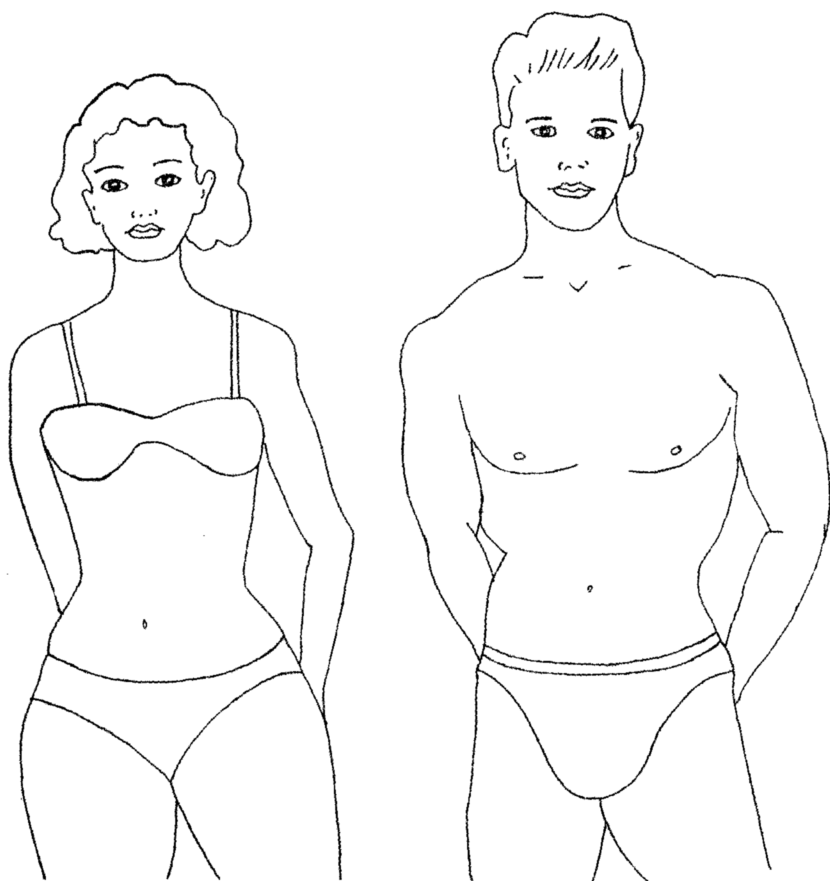
Žodynas: „vertas", „nevertas", „mažas", „storas".

Charakteris: dažnai gėdijasi savęs ir kitų arba bijo savo veiksmais sukelti gėdą kitiems. Nemėgsta greitai eiti. Žino savo poreikius, bet jų nepatenkina. Daug prisiima. Kontroliuoja, kad išvengtų gėdos. Tiki, kad yra nešvarus, beširdis, kiaulė, žemesnis už kitus. Jam reikia prisirišti. Užsitikrina, kad nebūtų laisvas, nes „būti laisvam" reiškia „būti neribotam". Jeigu jis neturi ribų, bijo nueiti per toli. Vaidina motiną. Pernelyg jautrus. Baudžia save tikėdamas, kad baudžia kitus. Nori būti vertas. Jaučia pasibjaurėjimą. Geidulingas, bet gėdijasi sekso ir nepatenkina savo poreikių. Kompensuoja ir apdovanoja save maistu.

Didžiausia baimė: laisvė.

Maitinimosi įpročiai: mėgsta riebų maistą, šokoladą. Valgo bulimiškai arba po kelias mažas porcijas. Gėdijasi pirkti ar valgyti skanėstus. Valgo stovėdamas, kad įtikintų save, jog iš tiesų nė nevalgė (bet tikriausiai suvalgė daugiau nei įprastai).

Galimos ligos: nugaros, pečių, gerklės problemos, angina, laringitas, kvėpavimo takų susirgimai, kojų, pėdų problemos, išsiplėtusios venos, sausgyslių patempimai, lūžiai, kepenų, skydliaukės problemos, odos niežėjimas, hipoglikemija, diabetas, širdies ligos.



Žmogaus, kenčiančio nuo IŠDAVYSTĖS žaizdos, kūnas (kontrolės kaukė)

5 SKYRIUS. IŠDAVYSTĖ

Mes galime išduoti kitą arba patys jaustis išduoti įvairiausiais būdais. Žodis *išduoti* reiškia *nustoti būti ištikimam žmogui arba tikslui, apleisti arba pasmerkti*. Svarbiausia sąvoka, susijusi su *išdavyste*, yra *ištikimybė* – priešybė *išdavystei*. Būti ištikimam – reiškia laikytis pažadų, būti lojaliam, atsidavusiam. Ištikimu žmogumi galime pasitikėti. Kai pasitikėjimas sulaužomas, mes jaučiamės išduoti.

Ši žaizda pažadinama amžiuje tarp dvejų ir ketverių metų, kai ima vystytis mūsų seksualinė energija. Ši žaizda patiriama su priešingos negu vaikas lyties gimdytoju. Siela, norinti išsigydyti šią žaizdą, prisitraukia vieną iš tėvų, su kuriuo bus stiprus meilės ryšys, didelė tarpusavio trauka ir su tuo susijęs stiprus Edipo kompleksas.

Pateikiu trumpą Edipo komplekso paaiškinimą tiems, kurie nori daugiau sužinoti apie teoriją, išvystytą psichoanalitiko Sigmundo Freudo. Pagal šią teoriją mes visi šį kompleksą turime, tik nevienodo stiprumo. Visi maždaug dvejų šešerių metų vaikai įsimyli priešingos negu jie patys lyties gimdytoją arba žmogų, kuris atlieka globėjo vaidmenį, nes tuo metu vystosi vaikų seksualinė energija. Nuo tada jie užmezga ryšį su savo gyvenimo jėga, seksualine jėga – jėga, kuri reiškia jų kūrybines galias.

Natūralu, jog nuo gimimo kūdikiai yra susiję su savo motina ir jiems reikia jos globos bei rūpesčio. Tačiau mamos ir toliau privalo užsiimti kasdieniais darbais bei rūpintis kitais šeimos nariais, taip kaip ir buvo prieš atsirandant kūdikiui. Jei motina kreipia *per daug* dėmesio į vaiko įgeidžius, tiek, kad beveik tampa jo verge, vaikas ima manyti, jog gali pakeisti savo tėvą ir pats vienas patenkinti motiną. Tokiu atveju, anot dr. S. Freudo, vaikas nepatirs Edipo komplekso fazės, kuri yra būtina jo vystymuisi. Vaikui tai bus labai nesveika psichologiniame ir seksualiniame lygmenyje, kai jis taps suaugusiuoju.

Būdami vaikai mes gana sėkmingai išgyvename Edipo fazę, kai suvokiame, jog jei nebūtų tėvo, nebūtų ir mūsų. Net jei jo gyvenime nėra, motinos turi išaiškinti vaikams, jog jie turi tėvą ir jis yra toks pat svarbus kaip ir jie. Kai tik vaikai supranta, jog buvo pradėti iš dviejų lyčių sąjungos, jiems kyla susidomėjimas priešinga lytimi. Atsiranda pasąmoninis troškimas turėti vaiką su priešingos negu jie lyties gimdytoju. Tuo pačiu metu jie vysto savo kuriamąją galią. Tai paaiškina, kodėl mažos mergaitės mėgina suvilioti savo tėvą, o maži berniukai – mamą. Jie daro viską, kas tik įmanoma, kad užkariautų priešingos negu jie patys lyties gimdytojo dėmesį. Jie mėgina jį apsaugoti, net jei patiria nusivylimą nesulaukę trokštamo dėmesio. Kai tos pačios kaip ir vaikas lyties gimdytojas įskaudina priešingos lyties gimdytoją, vaikas kenčia, kartais netgi taip, kad ima trokšti skriaudiko mirties.

Nelaimei, dažniausiai Edipo kompleksas nebūna integruojamas, nes motina per daug savinasi sūnų, o tėvas – dukterį. Kuo labiau tėvas yra menkinamas (motinos) arba ignoruojamas, o tai labai dažnai atsitinka, tuo sunkiau bus šį kompleksą išspręsti. Pastebėjau, jog tie, kurie kenčia nuo *išdavystės*, vaikystėje neišsprendė savojo Edipo komplekso. Tai reiškia, jog priklausomybė nuo priešingos negu jie patys lyties gimdytojo yra per daug stipri; vėliau gyvenime tai paveiks žmogaus emocinius ir seksualinius santykius. Jis arba ji bus linkę lyginti savo partnerį su priešingos negu jie lyties gimdytoju arba per daug tikėsis iš savo partnerio, vildamiesi gauti tai, ko negavo iš ano gimdytojo. Mylėjimosi metu jiems bus sunku visiškai atsiduoti. Jie saugos save, nes bijos būti apgauti.

Siela, kuri atgimsta, kad išsigydytų *išdavystės* žaizdą, pasirenka tėvus, kurie yra gana egocentriški ir sužavi savo vaikus. Turėdami tokio tipo tėvus, vaikai verčiami manyti, kad jie tėvams reikalingi ir nori, kad tėvas arba motina jaustųsi gerai, ypač tas, kuris yra priešingos lyties negu vaikas. Vaikai daro viską, kad tam gimdytojui taptų ypatingi. Vienas vyras, kenčiantis nuo *išdavystės* žaizdos, man pasakojo, jog vaikystėje mama ir dvi jo seserys leisdavo jam jaustis svarbiam sakydamos, jog tik jo nuvalyti batai taip spindi ir tik jo nušveistos ir išvaškuotos grindys taip blizga. Taigi jis jautėsi ypatingas, kai darė šiuos darbus. Jis nesuvokė, jog jos naudojosi savo apžavais, kad juo manipuliuotų. Tai pavyzdys, kaip vaikystėje nesąmoningai mes galime jaustis išduoti.

Vaikai jaučiasi išduoti priešingos negu jie patys lyties gimdytojų kiekvieną kartą, kai tie pažada ir nesilaiko žodžio, kiekvieną kartą, kai jie

išduoda vaiko pasitikėjimą. Vaikai ypač jaučiasi išduoti, jei išnaudojami jų meilė arba seksualumas. Pavyzdžiui, beveik visais kraujomaišos atvejais šis faktas suvokiamas kaip *išdavystė*. Vaikai taip pat patiria *išdavystę*, kai jaučia, jog tos pačios kaip ir jie lyties gimdytojas patiria savo partnerio išdavystę. Jie išgyvena *išdavystę* taip smarkiai, tarsi būtų išduoti patys. Maža mergaitė taip pat gali patirti *išdavystę*, jei jaučia, kad jos tėvas skiria jai mažiau dėmesio gimus kitam kūdikiui.

Kai vaikai pradeda jausti *išdavystę*, jie susikuria KONTROLĖS kaukę, kad apsaugotų save. Ši kontrolės forma turi kitą motyvaciją nei ta, kurią naudoja *mazochistai. Mazochistai* kontroliuoja, kad patys išvengtų gėdos jausmo arba kad kiti žmonės jų nesigėdytų. O *kontrolieriai* taip elgiasi norėdami užsitikrinti, kad patys laikytųsi pažadų, būtų ištikimi ir atsakingi arba kad kiti žmonės laikytųsi savo įsipareigojimų.

Kontrolieriai susikuria kūną, kuris spinduliuoja jėgą ir tvirtybę ir kuris, regis, tvirtina: „Aš esu atsakinga(s), galite manimi pasitikėti." Galime atpažinti vyrą *kontrolierių* iš plačių pečių, platesnių nei jo klubai. (Kartais nėra didelio skirtumo tarp klubų ir pečių pločio, tačiau, kaip jau minėjau anksčiau, reikia pasitikėti savo intuicija.) Kai iš pirmo žvilgsnio jauti, jog viršutinioji vyro kūno dalis skleidžia daugiau jėgos už apatinę, tai yra ženklas, jog jis kenčia nuo *išdavystės*. Kita vertus, jei matai plačiapetį vyrą, turintį įspūdingus raumenis, raumeningą krūtinę, dėvintį aptemptus T formos marškinėlius, kad matytųsi raumenys, gali būti tikras, jog jis turi labai gilią *išdavystės* žaizdą. Moterų *kontrolierių* stiprybė sutelkta apie klubus, sėdmenis, pilvą ir šlaunis. Moterys, kenčiančios nuo šios žaizdos, dažnai turi kriaušės kūno formą; apatinė jų kūno dalis paprastai yra platesnė už pečius. Kuo labiau pabrėžta plačioji dalis, tuo gilesnė *išdavystės* žaizda.

Kartais galima pastebėti ir priešingą reiškinį. Vyro klubai ir šlaunys gali būti platesni už pečius, o moteris gali būti vyriško kūno sudėjimo, tai yra turėti plačius pečius, bet lieknus klubus ir šlaunis. Po daugybės stebėjimų ir atvejų tikrinimų padariau išvadą, jog šių *kontrolierių išdavystės* žaizdos buvo patirtos iš *tos pačios kaip ir jie* lyties gimdytojo pusės, o ne iš priešingos. Jų Edipo kompleksas šiuo atveju nebuvo išgyventas įprastu būdu, t. y. patirtas iš priešingos negu jie patys lyties gimdytojo. Tokie žmonės labai prisiriša prie tos pačios kaip ir jie lyties gimdytojo, beveik visiškai ignoruodami priešingos negu jie lyties gimdytoją. Tačiau tokie atvejai yra gana reti. Štai kodėl šiame skyriuje kalbama apie *išdavystės* žaizdos ryšį su

vienu iš priešingos negu vaikas lyties gimdytojų. Jei manai, jog priklausai minėtai priešingai grupei, tai, kas buvo pasakyta apie kitos lyties gimdytoją, sukėlusį žaizdą, įvertink priešingai.

Tačiau jei moteris yra moteriška, bet jos pečiai platesni už klubus, tai rodo *atstūmimo* žaizdą, nes „trūksta" klubų.

Žmonės, dėvintys *kontrolieriaus* kaukę, randa savo vietą gyvenime. Jie labai kūniški ir dažnai nuo jų sklinda „pažvelk į mane" aura. Jie dažnai turi viršsvorį, bet neatrodo nutukę. Jiems labiau tiktų tvirto žmogaus apibūdinimas. Šis žmogus iš nugaros neatrodo storas, tačiau turi didelį pilvą. Tai jų būdas parodyti savo stiprumą per pilvą, kuris tarsi sako: „Aš sugebu." Rytų šalyse tai vadinama *hara* jėga.

Norėčiau paaiškinti, kad svorio užsiauginimas susijęs su mentalu. Taip atsitinka tiems, kurie tiki, jog neturi savo vietos gyvenime. Taigi viršsvoris priklauso ne tik *pažeminimo* žaizdai, kurią aprašiau praeitame skyriuje. *Mazochistams* papildomas svoris yra dar vienas būdas jaustis pažemintiems. Esant kitoms žaizdoms, didėjantis svoris yra labiau susijęs su įsitikinimu, kad jie turėtų užimti daugiau erdvės. Matome, jog *užsidariusieji* ir *priklausomieji*, kurie yra labai ploni, net liesi, nenori užimti daug erdvės. *Neturėdamas* svorio *užsidariusysis* gali būti dar labiau nematomas, o *priklausomasis* gali atrodyti dar silpnesnis ir dar labiau reikalingas pagalbos.

Atsimink, kai mes turime tik kelis paminėtus bruožus, tai rodo, jog mūsų žaizda ne tokia gili. Pagal kūno dalį, kuri rodo tvirtybę arba jėgą, mes galime pamatyti, kokioje srityje žmogus kontroliuoja ir bijo būti išduotas. Pavyzdžiui, vyrai arba moterys, turintys plačius klubus ir didelį pilvą, dažnai jaučia pyktį priešingai lyčiai, ypač seksualiniame lygmenyje. Šie žmonės jaunystėje galėjo patirti seksualinį priekabiavimą arba net smurtą, taigi jie susikūrė viršsvorį aplink atitinkamas savo kūno dalis kaip seksualinę apsaugą.

Jei savo kūne pastebi *kontrolieriaus* žymes, tačiau manai, jog esi labiau intravertas, tau gali būti sunku pamatyti savyje šias savybes. Tai todėl, kad kontrolė, kurią naudoji, yra subtilesnė ir labiau paslėpta, ją yra sunkiau atpažinti. Jei taip yra, žmonės, kurie tave pažįsta geriau, perskaitę tolesnius skirsnius, galės tau pasakyti, ar dėvi *kontrolieriaus* kaukę. Kai žmonės yra labiau ekstravertai, jų kontrolė yra akivaizdesnė ir lengviau pastebima.

Jėga yra bendras bruožas žmonių, kenčiančių nuo *išdavystės* žaizdos. Jiems sunku priimti bet kokią išdavystę, ar ji būtų jų pačių, ar kitų žmonių,

todėl jie daro viską, kas įmanoma, kad būtų atsakingi, stiprūs, ypatingi ir svarbūs. *Kontrolieriai* taip patenkina savo ego, kuris nenori matyti, kiek kartų per savaitę jie išduoda save arba kitus. Didžiąją laiko dalį jie nesuvokia, ką daro. *Išdavystė* jiems taip labai nepriimtina, kad jie net pagalvoti negali, jog galėtų taip pasielgti patys. Pavyzdžiui, jeigu jie sužino, jog kažką išdavė sulaužę pažadą, jie sugalvoja visokiausių pasiteisinimų ir gali net meluoti, kad tik išsisuktų. O jeigu pamiršta ką nors padaryti, tai prisiekia, kad apie tai galvojo, ir turi (arba sugalvoja) priežastį, kodėl to nepadarė.

Atsimink, kad kiekviena mūsų žaizda egzistuoja mums priminti, jog kiti verčia mus kentėti už tai, kad mes darome tą patį sau arba kitiems. Ego negali to nei suprasti, nei pripažinti. Jei matai, jog dėvi ***kontrolieriaus*** kaukę, ir jauti pasipriešinimą skaitydamas šias eilutes, vadinasi, priešinasi tavo ego, bet ne širdis.

Iš visų penkių kaukių ***kontrolieriai*** daugiausiai tikisi iš kitų, nes labiausiai mėgsta viską planuoti, o tai reiškia – kontroliuoti. Ankstesniame skyriuje minėjau, kad *priklausomieji* taip pat labai daug tikisi iš kitų, bet jų lūkesčiai susiję su poreikiu, kad juos palaikytų ir padėtų, o tai savo ruožtu susiję su *palikimo* žaizda. *Kontrolieriai* tikisi iš kitų, kad šie padarys tai, ką jie patys turi padaryti – pasitikėti. Maža to, jie labai gudriai atspėja kitų žmonių reikmes. Jie dažnai žino ir sako tai, ką kiti nori išgirsti, bet iš tiesų nėra pasirengę tai įvykdyti.

Kontrolieriai yra stiprios asmenybės. Jie tvirtai sako tai, kuo tiki, ir tikisi, jog kiti žmonės laikysis tų pačių įsitikinimų. Jie greitai susidaro nuomonę apie žmones bei situacijas ir yra tikri, jog yra teisūs. Jie kategoriškai dėsto savo nuomonę ir nori bet kokia kaina įtikinti kitus. Jie labai dažnai sako: „Ar tu supranti?“ norėdami įsitikinti, kad juos gerai suprato. Jie tiki, jog jeigu kiti žmonės juos supranta, tai reiškia, kad jie sutinka su jų nuomone, tačiau taip, deja, yra ne visada. Aš paklausiau kelių *kontrolierių*, ar jie suvokė, kaip stengėsi mane įtikinti reikšdami savo nuomonę. Jie atsakė: „Ne“. Visos kaukės turi vieną bendrą bruožą: mes nesuvokiame, jog jas dėvime. Kita vertus, visi aplinkiniai daug lengviau pastebi mūsų dėvimą kaukę.

Kontrolieriai pasistengia nepatekti į konfliktines situacijas, kuriose negalės kontroliuoti. Būdami tarp apsukrių ir stiprių žmonių, jie laikosi šešėlyje iš baimės, kad jiems neprilygs.

Kontrolieriai veikia greitai. Jie greitai orientuojasi arba nori tai padary-

ti ir nekantrauja, kai kitiems reikia daugiau laiko ką nors pasakyti arba paaiškinti. Jie dažnai įsiterpia arba atsako neleisdami kitam pabaigti. Bet jei kas nors kitas drįsta taip pasielgti, jie įnirtingai rėžia: „Leisk man pabaigti, aš dar nepasakiau, ką norėjau pasakyti."

Kontrolieriai yra labai talentingi ir greiti. Todėl jie labai nekantrūs su lėtesniais žmonėmis. Pavyzdžiui, jei tenka važiuoti paskui lėtą vairuotoją, jie nervinasi ir pyksta. Jie turi tikrai labai pasistengti, kad „paleistų" situaciją. Taip dažnai atsitinka, kai jie mėgina kontroliuoti kitus. Tėvai *kontrolieriai* reikalauja iš savo vaikų, kad jie būtų greiti ir greitai išmoktų. To paties jie reikalauja iš savęs. Kai reikalai einasi nepakankamai greitai, o ypač kai juos sutrukdo neplanuoti dalykai, šie žmonės pyksta. Jie mėgsta viską užbaigti pirmi, ypač jei konkuruoja. Pabaigti darbą anksčiau už kitus jiems daug svarbiau negu gerai jį atlikti. Jie gali nueiti net taip toli, kad pakeičia žaidimo taisykles savo naudai.

Kai viskas vyksta ne taip, kaip jiems norėtųsi, *kontrolieriai* greitai tampa agresyvūs, nors ir nemano tokie esą. Jie mano, jog yra atkaklūs, stiprūs ir tiesiog nenori, kad į juos šluostytųsi kojas. Iš visų penkių charakterių *kontrolieriai* susiduria su daugiausia pakilimų ir nuosmukių. Vieną minutę jie gali būti kupini meilės, o kitą – gali supykti be jokios akivaizdžios priežasties. Artimieji nesupranta, kokia jų pozicija, ir dažnai jaučiasi išduoti tokio nepastovaus būdo.

Kontrolieriai turi dirbti su savo nekantrumu ir netolerancija, ypač kai jiems neleidžiama dirbti arba elgtis savo nuožiūra. Pavyzdžiui, jie darys viską norėdami pasveikti, kad galėtų vėl tęsti pradėtą veiklą. Jei suserga jų artimieji arba tie, kurie jiems įsipareigojo, jie praranda kantrybę.

Kontrolieriai dažnai „futurizuoja", tai yra mėgina viską suplanuoti ateičiai. Jų mentalinis lygmuo labai aktyvus. Kuo gilesnė žaizda, tuo labiau jie nori užbėgti už akių ir viską suvaldyti, kad išvengtų *išdavystės* kančios. Kadangi jie nori, kad viskas vyktų taip, kaip jie suplanavo, ir yra tokie pilni lūkesčių, jog jau nesugeba gyventi dabartyje. Pavyzdžiui, dirba ir jau susirūpinę planuoja atostogas, o atostogaudami planuoja, kaip grįš į darbą, ir rūpinasi, kas vyksta namuose, kol jų nėra.

Kontrolieriai mėgsta atvykti anksčiau, kad galėtų viską kontroliuoti. Patys nemėgsta vėluoti ir netoleruoja, kai vėluoja kiti. Būtent mėginimas pakeisti kitus suteikia jiems progą kontroliuoti. Jie pyksta, jei vėluoja pabaigti darbą arba kitas žmogus vėluoja atlikti pažadėtą užduotį. Kadangi

yra tokie reiklūs, dažnai nei sau, nei kitiems neduoda pakankamai laiko atlikti darbą. Ši problema ypač dažnai iškyla su priešingos negu jie patys lyties žmonėmis, kurie juos sunervina greičiau.

Kontrolieriai sunkiai pasitiki kitais ir patiki jiems atsakomybę. Jie visą laiką tikrina, kaip kitas dirba, kad įsitikintų, jog viskas vyksta pagal jų lūkesčius. Jiems taip pat kyla problemų, kai reikia parodyti lėtesniesiems, kaip atlikti darbą. Jie patiki kitiems darbą, kuris dažniausiai yra lengvas, arba tokį, kurį atlikus blogai, jie už tai nebus apkaltinti. Štai kodėl *kontrolieriai* turi būti greiti: jie viską daro patys ir dar turi skirti laiko patikrinti savo padėjėjus. Atrodo, kad jų akys ir ausys visur – kad įsitikintų, jog kiti atlieka viską, ką privalo atlikti. *Kontrolieriai* iš kitų reikalauja daugiau nei iš savęs. Tačiau jiems lengviau pasitikėti tos pačios kaip ir jie patys lyties žmogumi, todėl jie labiau kontroliuoja priešingos lyties atstovus. Norėčiau tau priminti, kad *kontrolierių* kenčiama *išdavystės* žaizda yra pajudinama kiekvieną kartą, kai jie susiduria su jų pasišventimo negerbiančiais žmonėmis.

Kontrolieriai mano, kad daug dirba ir yra atsakingi, todėl turi problemų su tingėjimu. Anot jų, tinginiauti galima tik po to, kai atlikai viską, už ką buvai atsakingas, bet ne anksčiau. Juos nervina, jei jie mato, kaip kiti, ypač priešingos negu jie lyties atstovai, nieko neveikia. Jie vadina juos tinginiais ir nelabai jais pasitiki. Taip pat pasirūpina, kad visi žinotų viską, ką *jie* padarė, kiek padarė ir kaip; taip kiti matys, kokie jie yra atsakingi ir patikimi. *Kontrolieriai* nepakenčia, jei jais nepasitikima. Jie mano esą tokie atsakingi ir talentingi, kad kiti turėtų natūraliai jais pasitikėti. Tačiau jie nemato, kad patys nenoriai pasitiki kitais.

Žmonėms, dėvintiems *kontrolieriaus* kaukę, labai svarbu pademonstruoti savo stiprybę ir – dar svarbiau – drąsą. Jie labai daug iš savęs reikalauja, nes nori kitiems parodyti, ką sugeba. Bet koks bailus veiksmas, bet koks elgesys, rodantis drąsos trūkumą, jų akyse atrodo kaip *išdavystė*. Jie labai pyktų ant savęs, jeigu mestų projektą, jei jiems neužtektų drąsos pabaigti jo. Jie negali priimti bailumo nei savyje, nei kituose.

Kontrolieriai labai sunkiai atveria kitiems savo paslaptis, nes bijo, jog vieną dieną tai bus panaudota prieš juos. Jie turi tikrai pasitikėti žmogumi, kad jam atsivertų. Tačiau jie patys pirmieji persako kitiems paslaptis, kurios jiems buvo patikėtos ir, žinoma, jie randa tam labai svarbią priežastį.

Jie labai mėgsta įterpti savo komentarus, kai kiti žmonės ką nors sako

arba daro. Pavyzdžiui, jei mama bara dukrą, *kontrolierius* tėvas, eidamas pro šalį, būtinai pridės: „Ar supratai, ką tavo motina ką tik pasakė?“ Situacija jo visiškai neliečia, bet jis vis vien kišasi. Jei barama jo dukra ir jis pritaria motinai, labai gali būti, jog dukra jausis išduota, ypač jei ji yra „mažoji tėvelio dukrytė“, o tėvas jos negina, kai motina baudžia. *Kontrolieriai* paprastai mėgsta, kad jų žodis būtų paskutinis, todėl jie visuomet (arba beveik visuomet) randa, ką pridėti.

Kontrolieriai mėgsta kištis į kitų reikalus. Kadangi greitai pastebi, kas aplinkui juos vyksta, ir patys jaučiasi stipresni už kitus, jie linkę viskuo rūpintis. Jie tiki, jog turi padėti kitiems organizuoti jų gyvenimą. Jie nesuvokia, jog daro tai norėdami kontroliuoti. Rūpindamiesi kitais, jie gali kontroliuoti, kaip kiti su jais elgsis, kaip ir kada jiems ką nors padarys. Kai *kontrolieriai* rūpinasi kitų problemomis, tai reiškia, jog jie tiki, kad kiti žmonės yra silpnesni. Tai yra užmaskuotas būdas parodyti savo jėgą. Kol iš tikrųjų netikime savo jėgomis, darysime viską mėgindami įrodyti kitiems esą stiprūs, pavyzdžiui, rūpindamiesi tais, kurie yra „silpnesni“.

Dar daugiau – *kontrolieriai* yra labai jautrūs, bet jų jautrumo nesimato, nes jie labai užsiėmę rodydami savo stiprybę. Ankstesniuose skyriuose matėme, kad *priklausomieji* rūpinasi kitais, kad gautų palaikymą, o *mazochistai* rūpinasi kitais, kad būtų geri žmonės ir kad niekas jų nesigėdytų. *Kontrolieriai* rūpinasi kitų reikalais, kad nenukentėtų nuo *išdavystės* arba kad užsitikrintų, jog kiti pateisins jų lūkesčius. Jei matai save kaip tipą žmogaus, kuris jaučia atsakomybę tvarkyti kitų, savo mylimų žmonių gyvenimą, siūlau labai atidžiai panagrinėti savo motyvus.

Kontrolierių ego labai lengvai išlenda, kai kas nors kitas pataiso jų darbus, nes jie labai nemėgsta būti stebimi, juo labiau kito *kontrolieriaus.* Jie turi daug problemų su autoritariškais žmonėmis, nes tiki, jog šie žmonės nori juos kontroliuoti. Jie pateisina save ir visuomet turi rimtą priežastį elgtis savaip. Jiems sunkiai sekasi pripažinti savąsias baimes ir jie nemėgsta kalbėti apie savo silpnybes. Maža to, *kontrolieriai* pradeda sakyti: „Aš galiu, leisk aš padarysiu“ jau labai ankstyvame amžiuje. Jie nori daryti savaip ir būna labai laimingi, kai kiti pripažįsta juos, sveikina, o dar svarbiau – pastebi, ką jie daro.

Jie nenori parodyti savo pažeidžiamumo bijodami, kad kas nors jais pasinaudos ir ims kontroliuoti. Jie kaip galėdami dažniau stengiasi pasirodyti drąsūs, bebaimiai ir stiprūs.

Apskritai *kontrolieriai* elgiasi taip, kaip patys nori. Sako kitiems, ką tie žmonės nori girdėti. Bet negerbia to, ką sako kiti. Pateiksiu pavyzdį. Vieną dieną mes su vyru pasamdėm *kontrolieriaus* tipo žmogų atlikti mūsų namuose tam tikrus darbus. Aš paaiškinau, ko man reikia ir kaip norėčiau, kad jis pradėtų dirbti, bet mačiau, jog jis nesutinka ir jam nepatinka, kad aiškinu, kaip reikia daryti, nes jis buvo meistras. Taigi jis mėgino mane įtikinti, kad jo požiūris yra geriausias, nekreipdamas dėmesio į mūsų pageidavimus. Aš jam pasakiau, jog suprantu jo požiūrį, tačiau savo reikmėms patenkinti mes su vyru norėtumėm kitko. Jis atsakė: „Labai gerai." Tačiau po dviejų dienų aš pamačiau, kad jis padarė taip, kaip jam patiko. Kai pasakiau jam, kokia esu nepatenkinta, kad jis nepadarė, ko buvo prašomas, jis pateikė daugybę priežasčių savo sprendimui pateisinti. Jam pavyko tarti paskutinį žodį, nes buvo jau per vėlu viską pradėti iš naujo.

Anksčiau minėjau, kad *kontrolieriai* nemėgsta valdingų žmonių, bet nesuvokia, kaip dažnai patys nurodinėja ir sprendžia už kitus. Man patinka stebėti *kontrolierius*, kurie dirba vadybininkais arba prižiūrėtojais viešose vietose, tokiose kaip restoranai, ligoninės, parduotuvės ir pan. Jie nori žinoti viską, kas vyksta; jie bruka savo nuomonę neklausiami; atrodo, jog jie negali susilaikyti nepakomentavę kitų kalbos arba veiksmų.

Vieną dieną stebėjau *kontrolieriaus* tipo padavėją restorane. Jis užpuolė kitą padavėją, kuris turėjo visus *užsidariusiojo* bruožus. *Kontrolierius* visą laiką nurodinėjo *užsidariusiajam*, ką ir kaip aptarnauti. *Užsidariusysis* galiausiai iš pykčio pakėlė antakius. Aš tik ką papasakojau vyrui, kas vyksta, sakydama, kad jiedu tikriausiai pabaigs reikalą muštynėmis, kai jaunasis *užsidarėlis*, kuris aptarnavo mus, priėjo prie mūsų staliuko ir ėmė skųstis, kokia sunki jo situacija ir kad jis ketina greitai mesti šitą darbą.

Kadangi gerai žinau įvairias žaizdas, jo žodžiai manęs nenustebino, nes *užsidariusysis*, jeigu jaučiasi per daug atstumtas, linkęs atsitraukti, o ne įvertinti tikrąją situaciją. Įdomiausia šios istorijos dalis buvo ta, jog tas *kontrolierius* net nebuvo jo viršininkas ar prižiūrėtojas. Jis buvo toks pat padavėjas kaip ir *užsidariusysis*. Jis tiesiog nusprendė iš savo kolegos padaryti tokį pat gerą padavėją kaip jis pats. Rodėsi, jog *kontrolierius* valdo situaciją ir gerai kontroliuoja lankytojus. Jis atrodė labai savimi didžiuojąsis ir visai nesuvokė, jog kontroliuoja. Jo nuomone, kitas padavėjas turėjo būti dėkingas jam už pagalbą. Tai, ką mes vadiname kontroliavimu, *kontrolieriai* vadina pagalba.

Kadangi mes su vyru keliaudami dažnai maitinamės restoranuose, man labai naudinga sugebėti atpažinti įvairias žaizdas, nes tai man padeda bendrauti su padavėjais. Pavyzdžiui, aš žinau, jog jei padarysiu nemalonią pastabą *kontrolieriaus* tipo padavėjui arba nurodysiu jo klaidą, jis tuoj pat ims teisintis ir netgi meluoti, kad tik išgelbėtų savo reputaciją ir nenukentėtų jo įvaizdis. Jei aš su juo elgsiuosi kontroliuojančiai, tai negausiu, ko noriu. Jis turi jaustis, kad pats viską sutvarkė, o ne kažkas buvo jam primesta iš šalies. Aš netgi buvau atsidūrusi tokioje situacijoje, kai padavėjas tyčia vertė mane laukti tik todėl, kad parodytų, jog jo žodis bus paskutinis.

Kai kas nors mėgina *kontrolieriui* įteigti kokią nors idėją, paprastai susiduria su jo skepticizmu. Sunkiausiai jie priima staigmenas, kai neturi laiko pasiruošti. Jei neturi laiko pasiruošti, jie rizikuoja prarasti kontrolę ir atitinkamai būti kontroliuojami patys.

Kontrolieriai sunkiai susidoroja su emocijomis iškilus netikėtumams, jie reaguoja pasitraukdami ir išlikdami budrūs. Jie pasiruošia visokioms galimybėms ir mėgsta įsivaizduoti įvairiausias išeitis, kad galėtų būti pasiruošę bet kam. Jie nesuvokia, kaip dažnai *patys* apsigalvoja ir savo mylimus žmones pastato į nemalonią padėtį juos priblokšdami paskutinės minutės sprendimais. Jie patys suteikia sau teisę keisti nuomonę lengvai ir dažnai.

Viena moteris, kenčianti nuo *išdavystės* žaizdos, man pasakojo, jog vaikystėje ji visada stengdavosi atspėti savo tėvo reakcijas, – reakcijas, kurios vertė ją kentėti. Kai ji tikėdavosi, kad tėvas jai trenks, nes ji blogai pasielgė, jis to nedarydavo. Kai ji tikėdavosi, kad jis ją pagirs už gerus pažymius mokykloje, jis jai trenkdavo, o ji niekaip negalėdavo suprasti, kodėl jis supyko. Šis pavyzdys gerai atspindi, kaip ji prisitraukė tokį elgesį – tai dėl savo žaizdos, ir kad jos tėvas taip elgėsi dėl *savo* paties turimos *išdavystės* žaizdos. Atrodė, tarsi jam labai malonu ją apstulbinti ir nepatenkinti jos norų (kuriuos jis, atrodė, žinojo iš anksto). Tai galima paaiškinti ryšiu tarp tėvo ir dukters arba tarp motinos ir sūnaus, kurie kenčia nuo šios rūšies žaizdos. Nenuspėjamas elgesys iš kažkurio gimdytojo pusės paprastai sukelia *išdavystės* jausmą *kontrolieriaus* tipo vaikui.

Kontrolieriai skuba pavadinti kitus veidmainiais, nes patys labai nepasitiki. Kita vertus, jie patys dažnai gali būti pavadinti veidmainiais matant, kaip jie manipuliuoja kitais. Pavyzdžiui, jei viskas vyksta ne taip, kaip jiems norėtųsi, jie užpyks ir apkalbės žmogų jam už nugaros bet kam, kas tik pasiruošęs klausytis. Ir nesuvokia, jog kartais, kaip ir kiti žmonės, jie taip

pat elgiasi veidmainiškai.

Kontrolieriai nekenčia, kai jiems meluoja. Jie sako: „Geriau jau man trenktų negu pameluotų.“ Jie patys dažnai meluoja, bet jų akimis žiūrint, iš tikrųjų to nedaro. Jie lengvai randa svarią priežastį iškreipti tiesą. Jie galvoja, jog jų melas, dažnai labai subtilus, yra būtinas, kad galėtų pasiekti tai, ko nori, arba kad pasiteisintų. Pavyzdžiui, prieš tai minėjau, jog jie gali lengvai atspėti kitų žmonių lūkesčius ir dažnai sako tai, ką kiti nori girdėti. Deja, ne visada laikosi pažadų, nes įsipareigoja nepasitikrinę, ar sugebės tų įsipareigojimų laikytis. Todėl ir randa visokiausių gerų pasiteisinimų; jie gali net pasakyti neatsimeną, jog kažką įsipareigojo. Kiti gi žino, jog jiems pameluota, ir jaučiasi išduoti. *Kontrolieriams* tai visai neatrodo melas. Jie, pavyzdžiui, gali apibūdinti tokį savo elgesį kaip savo ribotų galimybių išraišką. Paradoksalu, nes jiems patiems labai sunku, kai kiti jais netiki. Jei žmonės jais nepasitiki, jie jaučiasi išduoti. Jie daro viską, kas įmanoma, kad žmonės jais pasitikėtų ir jie išvengtų tos skausmingos *išdavystės.*

Seminarų metu kelios moterys pasiskundė, kad jų vyrai meluodami manipuliuoja ir jas kontroliuoja. Pasiklausiusi, kaip jos apibūdino savo vyrus, suvokiau, kad šie vyrai yra *kontrolieriai.* Nesakau, kad visi *kontrolieriai* meluoja, bet didelė tikimybė, kad jie meluoja daugiau už kitus. Jei manai, jog kenti nuo šitos žaizdos, labai rekomenduoju tau būti atidžiam, nes labai dažnai melagiai negalvoja, jog jų melas yra tikras melas arba, kitaip tariant, jie net nesuvokia, kad meluoja. Netgi patariu pasiklausti tų, kurie tave gerai pažįsta, ar jie mano, kad tu kartais meluoji, ar jie girdi tave meluojant.

Kontrolieriai negali pakęsti, kai kiti apgaudinėja. Kita vertus, jie patys apgaudinėja, pavyzdžiui, žaisdami kortomis, bet sako, jog daro tai juokais, arba aiškina, kad visi žaisdami apgaudinėja.

Kontrolieriai nemėgsta atsidurti situacijoje, kai tenka skųsti kitą žmogų, pavyzdžiui, bendradarbį. Jie žino, jog jeigu kas nors taip pasielgtų su jais, jie pasijustų išduoti. Todėl nenori taip elgtis su kitais. Prieš kelerius metus organizacijoje *Klausykis savo kūno* buvo nauja darbuotoja, kurios pareiga buvo teikti klientams informaciją telefonu, ir ji suteikdavo ją klaidingai. Tai tęsėsi kelias savaites, kol kita bendradarbė man apie tai pasakė. Aš pasiklausiau su ja dirbančio darbuotojo, ar jis pastebėjo, kas vyksta, ir jis atsakė, jog žinojo tai nuo pat pradžios, tačiau, esą, ne jo darbas skųsti kitus. Kadangi pati kenčiu nuo išdavystės žaizdos, šis įvykis mane supykdė,

nes bijojau dėl savo kompanijos reputacijos.

Jiems netgi sunku garantuoti už kitą žmogų imant paskolą, nes jie išgyvena dėl savo reputacijos, jei tas žmogus negrąžintų skolos. Jei po ilgų svarstymų jie vis dėlto nusprendžia tai padaryti, o žmogus nesilaiko mokėjimo terminų, *kontrolieriai* jaučiasi siaubingai išduoti. *Kontrolieriai* nemėgsta lįsti į skolas ir jei skolingi, grąžina pinigus kaip galima greičiau, kad išlaikytų gerą vardą.

Pastebėjau, kad tėvai *kontrolieriai* labiau linkę ginti savo reputaciją nei savo vaikų interesus. Jie mėgina įtikinti vaikus, jog tai, ką padarė, yra jų labui, bet vaikai nėra kvaili. Jie suvokia, kai tėvai iš tikrųjų galvoja apie save. *Kontrolieriai* tėvai nori spręsti už savo vaikus, o tėvai, kurie tikrai rūpinasi savo vaikų laime, pasistengia pasikalbėti su jais apie tai, kas tikrai gali padaryti juos laimingus.

Kontrolieriams nepatinka atsidurti tokioje padėtyje, kai jie negali atsakyti į klausimą. Štai todėl jie mėgsta mokytis ir žinoti įvairiausių dalykų. Kai jų paklausia, jie stengiasi atsakyti, net jei tenka ką nors prigalvoti, nes jiems labai sunku, o gal net neįmanoma atsakyti: „Aš nežinau." Kitas gali tuojau pat susivokti, kad anas nežino atsakymo, ir nutaria, jog jam meluojama. Kai žmogus pasako: „Aš nežinojau...", *kontrolierius* visada jaus pareigą atsakyti: „O aš žinojau. Nežinau, iš kur, bet žinojau" arba „Aš tai sužinojau ten ir ten." Deja, tai ne visada tiesa. *Kontrolieriai* labai dažnai vartoja posakį „aš tai žinojau".

Kontrolieriai jaučiasi įžeisti, jei kas nors kišasi į jų reikalus be leidimo. Jie gali labai supykti, jeigu, pavyzdžiui, kas nors skaito jų laiškus. Jeigu kas nors įsiterpia ir jiems esant kalba už juos, *kontrolieriai* jaučiasi įžeisti, nes tiki, jog anas žmogus nepasitiki jų sugebėjimais. Jie nesuvokia, jog patys dažnai įsiterpia arba kalba už kitus. Pavyzdžiui, *kontrolierius*, vedęs *priklausomą* moterį (*palikimo* žaizda), gali visą laiką jai sakyti, kaip ir kodėl ji turi daryti tą arba kitą. Deja, tokio tipo moteris tyliai kenčia.

Poroje, kai vienas iš partnerių yra *kontrolierius*, o kitas *priklausomasis*, *kontrolierius* labai dažnai priklauso nuo partnerio silpnybės arba priklausomybės. *Kontrolieriai* mano esą stiprūs, nes kontroliuoja kitus, tačiau tai tik dar viena priklausomybės forma. Kai kartu gyvena du *kontrolieriai*, šitas ryšys remiasi galios grumtynėmis.

Visi mano minėtieji pavyzdžiai *kontrolieriams* atrodo kaip *išdavystė*. Jei tave tai stebina, tai tik todėl, kad žodį *išdavystė* tu supranti pernelyg ribotai.

Man reikėjo daugybės metų, kol tai suvokiau. Mačiau, kad mano kūnas rodo *išdavystės* žaizdą, bet negalėjau rasti ryšio tarp to, kas vyksta mano gyvenime, ir savo žaizdos. Ypač sunku man buvo rasti ryšį su tėvu, su kuriuo jaučiau stiprų Edipo kompleksą. Taip jį dievinau, kad negalėjau suvokti, kaip įmanoma pasijusti jo išduotai ir, žinoma, neigiau, jog ant jo pykstu.

Po kelerių metų galiausiai sugebėjau pripažinti, jog tėvas neatitiko mano apibrėžimo, koks turi būti *atsakingas vyras.* Esu kilusi iš šeimos, kur paprastai moterys daro sprendimus, o vyrai joms padeda. Taip buvo su mano tėvais, tetomis ir dėdėmis. Todėl padariau išvadą, jog moterys už viską atsakingos, nes yra stipresnės ir daugiau sugeba. Vyrai mano akyse buvo silpni, nes nieko nekontroliavo. Faktiškai mano koncepcija buvo neteisinga – vien dėl to, kad kažkas nedaro sprendimų, tai nereiškia, jog žmogus nėra atsakingas. Taip pat man teko iš naujo apibrėžti žodžius *atsakomybė* ir *įsipareigojimas.*

Kai ilgai galvojau apie tai, kas buvo mano vaikystėje, suvokiau, jog mano mama priimdavo daugiausia sprendimų, bet tėvas visuomet likdavo jai atsidavęs ir laikydavosi įsipareigojimų. Kai koks nors iš mano mamos sprendimų pasirodydavo ne pats geriausias, tėvas išgyvendavo pasekmes kartu su ja. Taigi jis *buvo* atsakingas žmogus.

Kad suprasčiau atsakomybės sąvoką, prisitraukiau pirmąjį vyrą ir du sūnus, kuriuos laikiau neatsakingais ir ilgą laiką mėginau kontroliuoti. Tada suvokiau, jog tokią nuomonę turėjau apie visus vyrus, ir tai paaiškino, kodėl nepasitikėjau priešingos lyties atstovais. Kad išsigydyčiau savo *išdavystės* žaizdą, prisitraukiau antrąjį vyrą, kuris taip pat kentėjo nuo *išdavystės.* Jo dėka kas dieną matau savo daromą pažangą ir gydau savo žaizdą. Matau, kaip skiriasi mano elgesys su juo, palyginus, kaip elgiausi su buvusiuoju vyru.

Kontrolieriai bijo įsipareigoti ir ši baimė kyla iš dar didesnės baimės: sulaužyti įsipareigojimą. Jie mano, jog nesilaikyti žodžio ir sulaužyti įsipareigojimą yra tas pats kaip *išduoti.* Todėl jie mano, jog turi laikytis įsipareigojimų ir, jeigu prisiima jų per daug, jaučiasi patekę į spąstus. Užuot laužę įsipareigojimus, jie verčiau neįsipareigoja. Pažįstu vieną žmogų, kuris reikalauja, kad kiti pažadėtų jam paskambinti. Maža to, jis nori žinoti, kurią dieną ir kurią valandą jam paskambins. Jei paskambinti pamiršta, tuomet skambina pats ir pasako viską, ką apie tai galvoja. Jis nesuvokia, kaip daug iš kitų reikalauja, bet visai neįsipareigoja pats, bent jau nepakankamai. Kai

jį stebiu, matau, kiek energijos jis naudoja viskam sukontroliuoti. Toks elgesys tik maitina jo *išdavystės* žaizdą.

Dauguma žmonių, kurie kenčia nuo išdavystės žaizdos, jautė, jog vienas iš priešingos negu jie lyties tėvų nesilaikė įsipareigojimų ir nepateisino vaiko lūkesčių, koks turėtų būti idealus gimdytojas.

Galiu pateikti pavyzdį apie šešiasdešimtmetį vyrą, kuris vaikystėje gyveno vienas su mama. Ji leisdavo laiką su bet kokiu vyru, kuris tik sutikdavo ją aprūpinti. Kai jam buvo penkiolika, jo motina bendravo su vyru, kuris dėl jos buvo pasiryžęs iššvaistyti visą savo turtą. Ji išsiuntė sūnų į internatinę mokyklą ir todėl jis pasijuto paliktas, netgi dar daugiau – išduotas. Užaugęs jis prisitraukdavo moteris už pinigus ir niekada rimtai joms neįsipareigodamas. Jis manė, jog taip darydamas keršija motinai, bet iš tiesų turėjo užsigydyti tą pačią žaizdą kaip ir tie vyrai, kuriuos jis labai smerkė už savo motinos suviliojimą pinigais.

Įprasta girdėti mano seminarų dalyves sakančias, jog sužinojęs, kad ji pastojo, būsimasis tėvas taip bijodavo įsipareigoti, kad vertė moterį pasidaryti abortą. Kai taip atsitinka moteriai, kenčiančiai nuo *išdavystės* žaizdos, toks įvykis tą žaizdą dar pagilina. Joms labai sunku susitaikyti su mintimi, kad partneris atsisako prisiimti atsakomybę už dar negimusį savo vaiką.

Anksčiau minėjau, kad *kontrolieriai* nelengvai pasitiki. Tačiau jiems lengviau pasitikėti, jei nėra seksualinių santykių. Jie labai viliojantys, tačiau kadangi turi gilią žaizdą, su priešingos lyties atstovais labiau linkę būti draugais, o ne mylimaisiais. Su draugais jie labiau savim pasitiki, dažnai pasinaudoja savo žavesiu manipuliuoti kitais ir, tiesą sakant, jiems tai labai sekasi. Kai kalbu apie žavesį, turiu omeny nebūtinai seksualinį žavesį; jie gali būti žavingi visose savo gyvenimo srityse. *Kontrolierius* taps, pavyzdžiui, savo uošvės mylimiausiu žentu, nes žavės ją savo maloniomis kalbomis. Kita vertus, *kontrolieriai* tampa labai budrūs, kai šalia atsiranda kitas žavėtojas. Jie iš karto susivokia, kad kitas stengiasi juos sužavėti, ir jų tuo nenupirksi. Didžiausia *kontrolierių* baimė yra disociacija[2] visomis savo formomis. Būtent jiems sunkiausia priimti skyrybas, nes tai yra disociacijos forma. *Kontrolieriams* tai yra rimtas pralaimėjimas. Jei skyrybų nori jie, tuomet nerimauja, kad išduoda savo partnerį, ir bijo būti apšaukti išda-

---

2 Disociacija yra normali reakcija į traumą, leidžianti protui atsitolinti nuo patyrimų, kurie tuo metu yra per stiprūs žmogaus psichikai apdoroti (*vert. past.*).

vikais. Jei skyrybų nori partneris, tuomet išdavyste apkaltina jį. Skyrybos jiems primena, jog jie nesugebėjo sukontroliuoti santykių. Tačiau atrodo, jog būtent *kontrolieriai* patiria daugiau skyrybų ir išsiskyrimų už kitus. Jie taip pat bijo įsipareigojimų, nes bijo skyrybų. Ši baimė dažnai atveda juos į tokius santykius, kai partneris nėra laisvas. Tai puikus būdas pasislėpti nuo fakto, kad *jie* nenori įsipareigoti.

Kai du *kontrolieriai* gyvena kartu ir santykiai tarp jų yra prasti, jie visą laiką atidėlioja teisybės akimirką, kai reikia prisipažinti, jog geriau būtų išsiskirti. Kai susidaro pora, jie visiškai susikoncentruoja į save arba visiškai į kitą; arba jie visiškai susilieja ir jaučiasi esą kito žmogaus dalis, arba jaučiasi disocijuoti, ypač jei jaučia, jog partneris jų nevertina. *Kontrolieriui* būti disocijuotam reiškia jaustis atplėštam arba atskirtam nuo kito. Iš tiesų jie patys kalbėdami dažnai vartoja žodį *atskirti.* Pavyzdžiui, jie gali pasakyti: „Jaučiuosi atskirtas nuo savo kūno." Kartą viena moteris man pasakojo, jog kai ji su savo vyru patyrė nesusipratimą, pasijuto, tarsi būtų perkirsta per pusę, – ji jautė neviltį ir išsiskyrimo baimę.

Mano stebėjimai parodė, kad dauguma *kontrolierių,* prieš gaudami *išdavystės* žaizdą, išvystydavo savyje *palikimo* žaizdą. Tie, kurie jaunystėje nusprendė nepriimti savo *priklausomos* dalies (savo *palikimo* žaizdos), išvysto savyje būtiną stiprybę slėpti savo *palikimo* žaizdą; tada jie ima kurti *kontrolieriaus* kaukę. Jei gerai įsižiūrėsime į tuos žmones, jų akyse pamatysime *priklausomybės* kaukę (liūdnas akis arba nukritusius vokų kampučius, arba gali būti nusvirę lūpų kampučiai, arba viena ar daugiau kūno dalių nukarusi, arba joms trūksta raumenų tonuso).

Lengva įsivaizduoti mažus vaikus, kurie, kai jaučiasi palikti arba jei jiems trūksta dėmesio, nusprendžia pasinaudoti visa savo galia, kad sužavėtų priešingos negu jie lyties gimdytoją, patrauktų jo dėmesį, o ypač – jaustųsi jo palaikomi. Šie vaikai įtikina save, jog jie yra tokie mieli ir žavingi, kad jų gimdytojas neturės kito pasirinkimo, kaip tik skirti jiems ypatingą globą. Kuo labiau jie stengiasi taip kontroliuoti vieną iš tėvų, tuo daugiau lūkesčių turi. Kai niekas nevyksta, kai jų lūkesčiai žlunga, jie jaučiasi išduoti. Todėl jie stengiasi vis labiau ir labiau kontroliuoti. Jie susikuria sau tvirtą kiautą tikėdami, jog šitaip apsisaugoję jie ateityje niekada nekentės *išdavystės* ir nebus *palikti.* Jų *kontroliuojanti* dalis skatina *priklausomąją* dalį norėti tapti nepriklausoma.

Kai kuriems žmonėms būtent *palikimo* žaizda yra stipresnė už *išdavys-*

tės, kitiems – atvirkščiai, tuomet vyrauja *kontrolieriaus* kaukė. Skyriuje apie *palikimą* minėjau žmogų, kuris užsiaugino puikius raumenis kilnodamas svarmenis ir kurio kūnas sudribo, kai jis nustojo treniruotis. Tai yra geras pavyzdys žmogaus, turinčio abi žaizdas – *išdavystės* ir *palikimo*.

Gali save matyti dėvintį *kontrolieriaus*, o ne *priklausomybės* kaukę. Tačiau aš patarčiau neatmesti kitos galimybės. Lik atviras minčiai, jog gali kentėti ir nuo *palikimo* žaizdos. Dominuojanti kūne žaizda yra ta, kuri yra labiausiai sužadinama mūsų kasdieniame gyvenime.

Remiantis daugelio metų stebėjimais man tapo aišku, kad galime kentėti nuo *palikimo* ir nebūtinai nuo *išdavystės*, bet jei kenčiame nuo *išdavystės*, kenčiame ir nuo *palikimo*. Taip pat pastebėjau, kad dauguma žmonių, kurių kūnai rodo *palikimo* žaizdą jaunystėje, vėliau gyvenime išvysto savyje *išdavystės* bruožus. Gali atsitikti ir atvirkščiai. Kūnas visą laiką keičiasi; jis visą laiką mums rodo, kas vyksta viduje.

Gali būti, jog pastebėjai, kad tie, kurie bijo būti palikti, ir tie, kurie bijo būti išduoti, turi keletą bendrų bruožų. Be to, ką jau minėjome, jie dar mėgsta patraukti dėmesį. *Priklausomieji* tai daro, kad gautų dėmesio ir kad jais pasirūpintų, o *kontrolieriai* – norėdami kontroliuoti situaciją, parodyti savo charakterio stiprumą ir padaryti įspūdį kitiems. Aktoriai ir dainininkai labai dažnai yra *priklausomųjų* tipo, o komediantai, humoristai ir tie, kuriems patinka juokinti kitus, paprastai yra *kontrolierių* tipo. Abu charakterių tipai mėgsta būti žvaigždėmis, tačiau dėl skirtingų priežasčių. *Kontrolieriai* dažnai naudojasi užimančių labai daug erdvės reputacija. Paprastai jiems nepatinka, kai jų partneris patenka į dėmesio centrą.

Viena moteris man pasakojo, kad kol ji su vyru buvo verslo partneriai, viskas tarp jų klojosi kuo puikiausiai. Kai tik ji nusprendė tapti savarankiška ir jai ėmė sektis geriau negu vyrui, netgi jei tai vyko ne toje pačioje srityje, jų santykiai pagedo. Jie pavirto konkurencija. Vyras jautėsi išduotas, o ji kaltino save už tai, kad jį apleido.

Kitas būdo bruožas, apibūdinantis *kontrolierius*, yra didelis sunkumas, kurį jie patiria rinkdamiesi ir kai jaučia, jog dėl pasirinkimo gali kažką prarasti. Tai paaiškina, kodėl *kontrolieriams* kartais taip sunku apsispręsti arba juos kaltina per daug galvojant. Kai jie yra įsitikinę savo teisumu, ypač savo sugebėjimu kontroliuoti situaciją, jiems nekyla problemų priimti sprendimą.

Kontrolieriaus problemos dėl išsiskyrimo turi įtakos ir jo darbinei vei-

klai. Jei jie vadovauja nuosavai kompanijai, gali įstumti save į keblias situacijas, pavyzdžiui, dideles skolas, kol pagaliau prisipažįsta, kad negali toliau dirbti. Jei dirba samdomais darbuotojais, *kontrolieriai* dažnai užima vadovaujančias pozicijas. Jiems visada labai sunku išeiti iš kompanijos. Gali būti ir priešingai – kai patikimas darbuotojas nusprendžia išeiti, *kontrolieriui* labai sunku jį išleisti, ir jis dažnai jaučiasi piktas bei agresyvus.

Kontrolieriai apskritai yra užsigimę lyderiai ir mėgsta vadovauti. Jie nenori nustoti kontroliuoti, nes tiki, jog jeigu taip padarys, nebegalės vadovauti. Iš tiesų yra atvirkščiai. Kai *kontrolieriai* nustoja kontroliuoti ir pasitenkina tik vadovavimu, jie tampa geresni vadovai. Tarp kontroliavimo ir vadovavimo yra didelis skirtumas. Kai kontroliuojame, tai darome įtakojami baimės. Vadovauti – reiškia nurodyti kryptį ir nebūtinai norėti, kad viskas būtų padaryta taip, kaip norime. Mes galime būti vadovai ir vis tiek mokytis iš savo pavaldinių.

Kontrolierių įgimtas sugebėjimas vadovauti dažnai padaro juos kompanijų direktoriais, tačiau jų lūkesčiai ir kontrolė sukelia jiems labai daug streso. *Kontrolieriams* viską paleisti sunku lygiai taip pat, kaip svarbu tai padaryti.

Dar viena baimė, kuri persekioja *kontrolierius*, tai būti nustumtiems į šoną – jiems tai reiškia *išdavystę*. Tačiau jie nesuvokia, kiek kartų patys nustumia kitus į šoną išbraukdami juos iš savo gyvenimo. Pavyzdžiui, jei kuo nors nepasitiki, tam žmogui nebesuteiks antros galimybės. Labai dažnai jie su tuo žmogumi net nebenori kalbėtis. Kai pyksta, ypač kai viskas vyksta ne taip, kaip jie tikėjosi, jie gali lengvai numesti telefono ragelį arba pokalbio viduryje atsukti žmogui nugarą. Kaip žinome, jie negali pakęsti bailumo, melo ir apsimetinėjimo. Jie atstumia visus, turinčius tokių savybių. Po skyrybų jie dažnai atstumia partnerį, su kuriuo išsiskyrė. Kaip dažnai esu girdėjusi *kontrolierius* sakančius: „Nenoriu su ja/juo turėti nieko bendra!“

Kadangi *kontrolieriai* yra žavėtojai, jų seksualinis gyvenimas labai dažnai bus patenkintas, jei prieš tai įvyko suviliojimas. Tai paaiškina, kodėl *kontrolieriams* patinka įsimylėti; jiems patinka aistringoji santykių dalis. Kai jų aistra miršta, jie randa būdų, kaip priversti partnerį juos palikti. Šitaip jie nebus apkaltinti *išdavyste*.

Moterys *kontrolierės* dažnai jaučia, jog vyrai jomis pasinaudoja, todėl yra nepatiklios. Joms patinka mylėtis tada, kai jos to nori, kai nusprendžia leistis suvedžiojamos arba kai pačios nori suvedžioti partnerį. Vyrai *kontro-*

lieriai taip pat nori, kad viskas priklausytų nuo jų. Kai *kontrolieriai*, vyrai arba moterys, nori mylėtis, o jų partneriai atsisako, jie jaučiasi išduoti. Jie negali suprasti, kaip partneris, kuris myli, nenori susilieti mylėdamasis. Pagrindinė jų seksualinių problemų priežastis yra ryšys, kurį jie susikūrė su priešingos negu jie lyties gimdytoju, kurį taip idealizavo, kad joks partneris negali atitikti jų lūkesčių. Taigi Edipo kompleksas nebuvo išspręstas. Pastebėjau, jog, nepaisydami savo seksualinių problemų, tie, kurie kenčia nuo *išdavystės*, labiausiai ir nori turėti mylimąjį. Jie nesuvokia, jog šitas troškimas maitina jų *išdavystės* žaizdą tiek mintimis, tiek ir veiksmais.

Todėl *kontrolieriai* dažnai turi seksualinių problemų. Šio skyriaus pradžioje minėjau, jog *kontrolieriaus* tipas išvysto stiprią seksualinę energiją, tačiau per baimes, kurios atsiranda metams bėgant, jie užblokuoja didžiąją jos dalį. Galime pamatyti, kad energija yra fiziškai užblokuota toje vietoje, kur platėja klubai. *Kontrolieriai* gali nueiti taip toli, kad net visiškai atsisako seksualinio gyvenimo, tačiau randa gerą priežastį savo pasirinkimui pateisinti.

Kalbant apie mitybą, *kontrolieriai* paprastai valgo greitai, nes nenori gaišti laiko. Jei jie pasinėrę į svarbią užduotį, apskritai pamiršta pavalgyti. Jie netgi sako, jog valgymas jiems nėra svarbus. Kita vertus, jei jie nusprendžia pavalgyti, tai valgo daug ir mėgaujasi maistu. Jie net gali prarasti saiką ir valgyti daugiau nei organizmui reikia. Iš visų penkių tipų būtent jie dažnai deda prieskonius ir druską į maistą prieš tai neparagavę. Taip jie tarsi pasako paskutinį žodį tam, ką valgo, lygiai taip pat, kaip mėgsta, kad pokalbyje jų žodis būtų paskutinis.

Ligos, kuriomis paprastai serga *kontrolieriai*:

- AGORAFOBIJA, kuri, kaip ir *priklausomiesiems*, atsiranda dėl poreikio būti prisirišusiems. Tačiau agorafobija, nuo kurios kenčia *kontrolieriai*, labiau susijusi su baime išprotėti, o agorafobikai, kurie dėvi *priklausomųjų* kaukę, labiau bijo mirties. Norėčiau pabrėžti, kad gydytojai dažnai diagnozuoja agorafobiją kaip spazmofiliją. (Agorafobijos aprašymą žiūrėk 46 psl.)
- *Kontrolieriai* pritraukia ligas, susijusias su kontrole, sustingimu, tokias kaip ARTIKULIACIJOS sutrikimai arba SĄNARIŲ, ypač KELIŲ, ligos.
- Jie labiausiai linkę į ligas, kai prarandama tam tikrų kūno dalių kontrolė, pavyzdžiui, KRAUJAVIMAI, IMPOTENCIJA, VIDURIAVI-

MAS ir pan.

- Jei atsiduria situacijoje, kurioje pasijunta visiškai bejėgiai, juos gali ištikti PARALYŽIUS.
- Jie dažnai turi problemų dėl VIRŠKINIMO SISTEMOS, ypač KEPENŲ ir SKRANDŽIO.
- Turi didesnį polinkį sirgti ligomis, kurių pavadinimai baigiasi galūne *-itas*. Platesnį aprašymą rasi knygoje *Tavo kūnas sako: „Mylėk save!"* Joje aiškinu, jog šios ligos dažniausiai ištinka nekantrius, piktus, netekusius vilties dėl savo per didelių lūkesčių žmones.
- *Kontrolieriai* dažnai kenčia nuo BURNOS problemų, pakenkimo, kuris atsiranda, kai jie kaltina, sąmoningai arba nesąmoningai, priešingą lytį šlykštumu. Tai taip pat reiškia kontrolę, vengimą bučiuotis.

Išvardyti negalavimai bei ligos gali ištikti žmones, kenčiančius ir nuo kitų žaizdų, tačiau dažniausiai ištinka kenčiančiuosius nuo *išdavystės.*

Svarbu suvokti, jog priešingos negu tu lyties gimdytojas, su kuriuo šią žaizdą patyrei, kentė pats ar vis dar tebekenčia nuo tos pačios žaizdos su savuoju priešingos lyties gimdytoju. Jei tavo tėvai dar gyvi, nėra jokių kliūčių su jais apie tai pasikalbėti. Tėvų pasakojimas apie savo gyvenimą su *savaisiais* tėvais vaikystėje dažnai yra labai praturtinantis patyrimas.

Turi prisiminti, kad pagrindinė bet kokios žaizdos priežastis kyla iš mūsų nesugebėjimo atleisti sau už tai, ką darome sau, ir už tai, ką darome kitiems. Sunku atleisti sau, nes paprastai nematome, kad save kaltiname. Kuo didesnė *išdavystės* žaizda, tuo dažniau mes išduodame kitus arba išduodame save nepasitikėdami arba sulaužydami sau duotus pažadus. Mes kaltiname kitus už viską, ką patys darome, bet nenorime to matyti. Štai kodėl prisitraukiame žmones, kurie mums parodo, kaip elgiamės.

Kitas būdas suvokti, kai išduodame kitus arba save, tai gėda. Kiekvienas kartas, kai norime paslėpti savo elgesį (arba pasislėpti patys), rodo, jog jaučiame gėdą. Normalu jausti gėdą, kai mūsų elgesys yra toks pats kaip tų, kuriuos kritikuojame. Mes visai nenorime, kad jie suprastų, jog elgiamės taip pat, kaip jie.

Atsimink, šiame skyriuje aprašyti bruožai ir elgesys egzistuoja tik tada, kai nusprendžiame užsidėti savąją kontrolieriaus kaukę tikėdami, jog taip išvengsime išdavystės skausmo. Priklausomai nuo žaizdos gylio, ši kaukė gali būti dėvima beveik visada arba nedėvima beveik niekada.

Išskirtinis *kontrolierių* elgesys yra padiktuotas baimės dar kartą patirti *išdavystės* skausmą. Kiekvienai šioje knygoje aprašytai žaizdai būdingas atitinkamas vidinis elgesys ir nuostatos. Mąstymas, jausmai, kalbėjimas ir veiksmai, susiję su kiekviena žaizda, rodo reakciją į tai, kas vyksta gyvenime. Kai reaguojame per savo kaukes, gyvename neįsiklausydami į savo širdį ir negalime būti laimingi. Todėl labai naudinga sąmoningai suvokti kiekvieną kartą, kada būname savimi, o kada reaguojame. Kai suvokiame, mes galime valdyti savo gyvenimą, užuot leidę mus valdyti baimėms.

Šio skyriaus tikslas – padėti tau susipažinti su *išdavystės* žaizda. Jei atpažįsti save *kontrolieriaus* kaukės aprašyme, paskutiniame skyriuje yra visa informacija, kurios tau reikia, kad užsigydytum žaizdą, vėl taptum savimi ir nemanytum, jog pasaulis pilnas *išdavysčių*. Jei nematai savęs šiame aprašyme, patariu pasitikrinti su tais, kurie tave pažįsta, kad sužinotum, ar jie tau pritaria. Kaip jau paminėjau, gali turėti labai nedidelę *išdavystės* žaizdą ir tuo atveju turėsi tik keletą jos bruožų. Galbūt atpažinsi save pagal kai kurias mano aprašytas nuostatas, bet nebūtinai visas. Vienam žmogui beveik neįmanoma atitikti visų paminėtų nuostatų ir elgesio modelių. Atsimink, kad svarbu pradžioje remtis fiziniais aprašymais, nes mes galime lengvai sau pameluoti, bet kūnas nemeluoja niekada.

Jei aplink save atpažįsti žmones, kenčiančius nuo šios žaizdos, nereikia mėginti jų pakeisti. Stenkis pasinaudoti tuo, ką sužinojai iš šitos knygos, kad išvystytum savyje daugiau atjautos ir geriau suprastum jų reakcinį elgesį. Geriau, jei jie paskaitys šitą knygą patys, jei susidomės, negu tu savo žodžiais mėginsi papasakoti šios knygos turinį.

IŠDAVYSTĖS žaizdos charakteristika

Žaizdos pažadinimas: tarp dvejų ir ketverių metų amžiaus su priešingos negu vaikas lyties gimdytoju. Pasitikėjimo praradimas arba neišsipildę lūkesčiai meilės/seksualiniuose santykiuose. Manipuliacija.

Kaukė: kontrolė.

Kūnas: spinduliuoja jėgą ir stiprybę. Vyro pečiai platesni už klubus. Moters klubai platesni už pečius. Atsikišusi krūtinė. Atsikišęs pilvas.

Akys: intensyvus, gundantis žvilgsnis. Akys, kurios viską greitai pastebi.

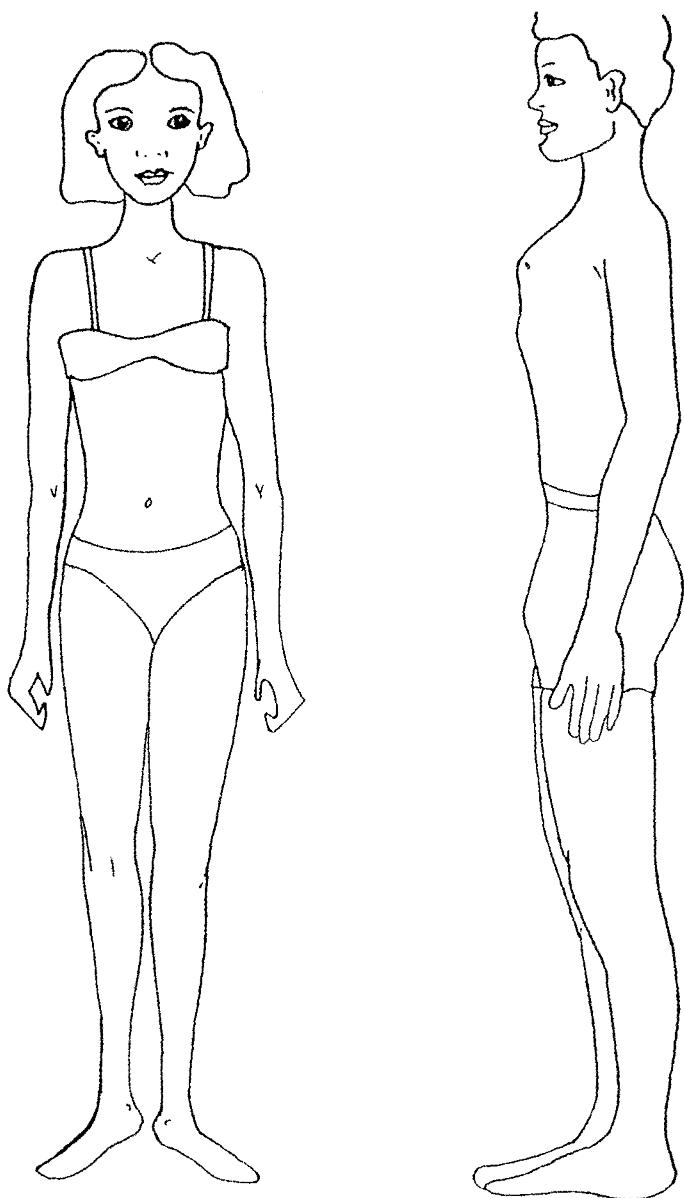
Žodynas: „atskiras", „aš sugebu/nesugebu", „leisk man pačiam(-iai) padaryti", „aš tai žinojau", „pa(si)tikėk manim", „aš juo ne(pasi)tikiu", „ar supranti?"

Charakteris: tiki, jog yra atsakingas ir stiprus. Nori būti ypatingas ir svarbus. Nesilaiko pažadų ir įsipareigojimų arba verčia save jų laikytis. Lengvai meluoja. Manipuliuoja. Žavingas. Turi didelių lūkesčių. Priklauso nuo nuotaikų. Įsitikinęs savo teisumu ir mėgina įtikinti kitus. Nekantrus. Netolerantiškas. Greitai supranta ir veikia. Mėgsta pasirodyti, kad būtų pastebėtas. Komediantas. Nelengvai atsiveria. Nerodo savo pažeidžiamumo. Skeptikas. Bijo nutraukti įsipareigojimus.

Didžiausia baimė: disociacija, išsiskyrimas, nustūmimas.

Maitinimosi įpročiai: geras apetitas. Greitai valgo. Mėgsta prieskonius ir druską. Gali save kontroliuoti, kai užimtas, bet po to praranda kontrolę.

Galimi negalavimai: ligos, susijusios su kontrole ir jos praradimu, agorafobija, spazmofilija, virškinimo sistemos sutrikimai, ligos, kurių pavadinimai baigiasi galūne *-itas*, burnos problemos.



Žmogaus, kenčiančio nuo NETEISYBĖS žaizdos, kūnas (griežtumo kaukė)

6 SKYRIUS. NETEISYBĖ

Teisingumas apibūdinamas kaip žmogaus teisių bei nuopelnų įvertinimas, pripažinimas ir pagarba. Žodžio *teisingas* sinonimai yra: *tiesus, doras, nešališkas, objektyvus, sąžiningas, principingas. Neteisybė*, kaip žinai, yra priešinga teisybei. Todėl kenčiame nuo *neteisybės*, kai jaučiamės neįvertinti pagal savo tikrąją vertę, kai nesijaučiame gerbiami, kai netikime, jog sulaukėme ko nusipelnę. Taip pat galime kentėti nuo *neteisybės*, kai gauname daugiau, nei manome esą verti. Galime patirti *neteisybės* nuoskaudą, kai galvojame, jog turime daugiau materialinio turto negu nusipelnėme arba, atvirkščiai – kai neturime pakankamai.

Ši žaizda pažadinama tuo metu, kai vystome savo individualybę, tai reiškia maždaug trejų penkerių metų amžiaus, kai imame suvokti, jog esame žmonės, asmenybės, turinčios individualių skirtumų.

Vaikystėje jaučiame neteisybę, jei negalime integruoti savo asmenybės, negalime išreikšti savęs ir negalime *būti* savimi. Pirmiausia šitą žaizdą patiriame iš tos pačios kaip ir mes patys lyties gimdytojo. Jei šis gimdytojas nesugeba jausti ir išreikšti savo jausmų, mes kenčiame nuo jo šaltumo. Nesakau, kad visų, kurie kenčia nuo *neteisybės*, tėvai yra šalti, bet taip mes, vaikai, tuomet suvokėme. Mes taip pat kenčiame nuo savo tėvų autoritarizmo, dažnos kritikos, griežtumo, netolerancijos arba jų pačių konformizmo. Dažniausiai tas gimdytojas taip pat kenčia nuo *neteisybės* žaizdos. Ji nebūtinai išgyvenama tuo pačiu būdu arba tomis pačiomis aplinkybėmis, tačiau ji yra ir vaikas ją jaučia.

Žmonės, kenčiantys nuo *neteisybės*, man dažnai pasakoja, kad jų santykis su tos pačios lyties gimdytoju buvo geras, kai jie buvo paaugliai, ir jie net buvo draugai su savo tėvais. Kita vertus, tai buvo dirbtinė draugystė, kai nei gimdytojas, nei vaikas nekalbėjo apie savo tikruosius jausmus.

Sielos, kurios ateina į Žemę užsigydyti *neteisybės* žaizdos, pasirenka

tėvus, kurie padės joms užmegzti ryšį su jų žaizda. Vienas arba net abu gimdytojai kentės nuo tos pačios žaizdos. Kai susiduria su *neteisybe*, žmonės reaguoja atkirsdami save nuo savo jausmų, tikėdami, jog šitaip save apsaugo. Net jei mes užsidarome nuo savo jausmų, tai nereiškia, jog nieko nejaučiame. Mes sukuriame GRIEŽTUMO kaukę, kad apsaugotume save nuo šitos žaizdos.

Griežti žmonės yra labai jautrūs, bet jie išmoksta užgniaužti savo jautrumą ir paslėpti jį nuo kitų. Jie elgiasi taip, tarsi niekas jų nejaudintų. Štai todėl, jei dėvime *griežtumo* kaukę, atrodome šalti ir nejautrūs. Iš visų penkių nuoskaudų *griežti* žmonės labiausiai linkę sukryžiuoti rankas. Šis veiksmas užblokuoja saulės rezginio sritį, kad nepatirtų jausmų. Kitas būdas išvengti jausmų yra rengtis juodai, nes ši spalva sunkiai praleidžia bet ką. Anksčiau minėjau, jog *užsidariusieji* taip pat mėgsta dėvėti juodai, bet dėl kitos priežasties – jie nori išnykti. Tie, kurie kenčia ir nuo *atstūmimo*, ir nuo *neteisybės*, paprastai vilki tik juodos arba labai tamsios spalvos drabužius.

Griežti žmonės labiausiai už viską siekia teisybės ir teisingumo. Jie dažnai yra perfekcionistai, tikintys, jog jei tai, ką jie sako arba daro, yra tobula, automatiškai tai bus ir teisinga. Jiems labai sunku suprasti, kad jie elgiasi pagal *savo* tobulumo sampratą ir vis tik tai gali būti neteisinga.

Kenčiantieji nuo *neteisybės* yra linkę pavydėti tiems, kurie turi daugiau ir, anot jų, nėra to nusipelnę. Jie taip pat gali tikėti, jog kiti pavydi, kai *jie* turi daugiau. *Priklausomieji* ir *kontrolieriai* turi didesnį polinkį jausti seksualinį pavyduliavimą, kuris skiriasi nuo pavydo. *Priklausomieji* pavyduliauja, nes bijo būti palikti, o kontrolieriai pavyduliauja, nes jaučia baimę būti *išduoti*.

Žmonės su *griežtumo* kauke išsiskiria tiesiu, nelanksčiu kūnu, kuris yra itin tobulas. Kūnas labai proporcingas, pečiai tiesūs, tokio paties pločio kaip klubai. *Griežti* žmonės gali užsiauginti svorio, bet jų kūnai lieka proporcingi. Priežastis, kodėl jie gali užsiauginti svorio, buvo aiškinama ankstesniame skyriuje.

Tačiau turiu pasakyti, jog iš visų tipų *griežtieji* labiausiai bijo užsiauginti svorio. Jie darys viską, kad nesustorėtų, ir jiems tikrai nepatinka storas pilvas. Stovėdami jie dažnai įtraukia pilvą. Gerai būtų, kad *griežtos* moterys suprastų, jog nenatūralu, kai moters pilvas visiškai plokščias. Moters kūnas yra natūraliai lenktų linijų, tai moteriškumo dalis.

Ir *griežti* vyrai, ir *griežtos* moterys dažnai turi gražų, apvalų užpakalį. Moterų – lieknas liemuo; joms patinka įliemenuoti rūbai ir jos dažnai juosiasi diržą. Jos nesąmoningai tiki, jog jei liemuo standžiai sujuostas diržu (saulės rezginio srityje – emocijų srityje), jos mažiau jaus.

Jie yra gyvi, dinamiški žmonės. Jų oda šviesi ir spindinčios akys. Tačiau jų judesiai suvaržyti, nelankstūs, o tai rodo jų uždarumą. Dar vienas pavyzdys – žmonės, kurių rankos prispaustos prie šonų. Jų žandikauliai dažnai tvirtai sukąsti, kaklas sustingęs, išdidžiai tiesus, dažnai matosi iššokusios venos.

Jei turi visus šiuos paminėtus bruožus, tai ženklas, jog kenti gilią *neteisybės* nuoskaudą. Jei turi tik kelis bruožus, tavo žaizda ne tokia gili.

Net būdami jauni, *griežtieji* žmonės suvokia, jog yra vertinami labiau už tai, ką jie daro, nei už tai, kas jie yra. Net jei taip nėra, jų įsitikinimas būtent toks. Štai kodėl jie tampa tokiais gerais atlikėjais ir greitai ima tvarkytis patys. Jie daro viską, kad išvengtų problemų, ir net jei susiduria su kokia nors, yra linkę sakyti, kad viskas gerai, kad nereikėtų jausti su problema susijusio skausmo. *Griežti* žmonės yra labai optimistiški, dažnai net per daug. Jie tiki, jog jei reguliariai sakys: „Jokių problemų“, jų problemos pasitrauks. Be to, jie daro viską, kad patys išspręstų savo problemas. Jie prašo pagalbos tik tada, jei tai absoliučiai neišvengiama.

Kai *griežtieji* nusivilia arba jiems atsitinka kas nors netikėta, jie vis tiek sako: „Jokių problemų.“ Jie puikiai sugeba paslėpti savo jausmus nuo savęs, nuo kitų ir atrodo nepažeidžiami.

Griežti žmonės, kaip ir *kontrolieriai*, dažnai jaučia, kad jiems trūksta laiko, bet taip yra dėl kitų priežasčių. *Giežtieji* neturi laiko, nes nori viską atlikti tobulai, o *kontrolieriai* neturi laiko, nes yra per daug užsiėmę rūpindamiesi kitų problemomis. *Griežti* žmonės taip pat nemėgsta vėluoti, bet dažnai vėluoja, nes jiems reikia daug laiko pasiruošti.

Kai *griežti* žmonės turi reikalą su žinovais arba su žmonėmis, kurie mano esą tam tikro dalyko žinovai, o jie patys įsitikinę, jog yra teisūs, tuomet tol gins savo poziciją, kol „žinovas“ sutiks. Jie bijo autoritetų, nes vaikystėje buvo išmokyti, kad autoritetas visada teisus. Kai jiems atrodo, kad kiti žmonės abejoja ir daug klausinėja, *griežti* žmonės jaučiasi *neteisingai* tardomi, nes tiki, jog buvo sąžiningi ir teisingi.

Kadangi visada siekia teisingumo, *griežti* žmonės nori būti tikri, kad nusipelno to, ką gauna. Nusipelnyti – *griežtiesiems* labai svarbu. Jų akyse

nuopelnas – tai gauti atpildą už gerą atlikimą. Jei jie gauną ką nors, ko neužsidirbo, nesijaučia verti ir dėl to gali prarasti ką gavę. Tie, kurie yra ypatingai *griežti*, netgi sugeba nieko negauti, nes, jų nuomone, norint gauti atpildą, reikia būti neįtikėtinai tobulam.

Kai aiškina, *griežti* žmonės stengiasi, kad visos detalės būtų labai tiksliai pateiktos, bet jų vartojami posakiai toli gražu nėra tikslūs, nes jie lengvai perdeda. Jie vartoja tokius žodžius kaip *visada, amžinai, niekada, labai*. Pavyzdžiui, *griežta* moteris sako savo vyrui: „Tavęs NIEKADA nėra, tu VISADA kur nors išeini!" Ji nesuvokia, jog elgiasi neteisingai, nes tokios situacijos, kurios įvyksta *visada* arba *niekada*, yra be galo retos, jei apskritai egzistuoja. *Griežtiems* žmonėms dažnai viskas būna *labai gerai, labai ypatinga, puiku* ir pan. Tačiau jie nemėgsta, kai kiti vartoja tuos pačius žodžius. Jei taip būna, jie sako, kad kiti perdeda.

Religija *griežtiems* žmonėms turi didesnę įtaką ar poveikį negu tiems, kurie kenčia nuo kitų žaizdų. Gėris ir blogis, teisingai ir neteisingai – šios sąvokos jiems labai svarbios. Jos vadovauja jų gyvenimui. Tai tampa akivaizdu, kai girdime juos kalbančius. Jie dažnai pradeda sakinį žodžiais *gerai, taigi*, kad įtikintų kitus, jog tai, ką jie pasakys, bus gera ir teisinga. Jie baigia sakinius žodžiais: „Ar tu sutinki?", kad įsitikintų savo teisingumu. Jie vartoja daugybę žodžių, kurie baigiasi galūne *-iai*, tokių kaip *tiksliai, tikrai, tikriausiai* ir pan. Dažnai jie sako: „Man neaišku." Jiems patinka suprantami, tikslūs paaiškinimai.

Kai *griežti* žmonės susijaudina arba jiems sukyla emocijos, jie nenori rodyti savo jausmų, bet balso tonas, tapęs sausas ir griežtas, juos išduoda. Jie gali juoktis, kad paslėptų savo jautrumą ir emocijas. Jie gali lengvai pradėti juoktis iš ko nors be jokios priežasties, kas kitiems visai neatrodo juokinga.

Jei paklausi *griežtųjų*, kaip jie laikosi, tie labai greitai kaip išmoktą pamoką atsakys: „Labai gerai!", nes nenori stabtelėti ir pajausti. Vėliau, pokalbio metu, jie papasakos vieną kitą atvejį iš savo gyvenimo, kurie parodys, jog nėra labai gerai. Tada tu jiems sakai: „Maniau, kad tau viskas gerai sekasi!", jie atsakys, kad tai nėra tikra problema.

Griežti žmonės be galo bijo padaryti klaidų. Mano seminarų metu tik *griežtieji* klausia: „Ar aš teisingai atlikau šį pratimą?" Užuot susitelkę į tai, ką jaučia ir ką gali apie save sužinoti atlikdami pratimus, jiems labiau rūpi, ar jie teisingai jį atliko. Taip pat pastebėjau, jog kai kalbu apie elgesio

tipus bei požiūrį, *giežti* žmonės mato juos kaip naujus trūkumus, kitaip tariant, jie nusprendžia, kad taip elgtis blogai ir, man dar nespėjus pabaigti, nutraukia klausdami: „Tai ką dabar su visu tuo daryti?" Jiems reikia nuorodų, kaip labai greitai tapti tobuliems. Jei jie nėra tobuli, tada turi taip save sukontroliuoti, kad tik ką atrastas trūkumas liktų nepastebėtas. Jie nesuvokia, jog ir vėl per daug iš savęs reikalauja. *Griežtieji* norėtų viską tuoj pat išspręsti, todėl negaišta laiko, kad pajaustų, leistų sau būti žmogiškiems su visomis spręstinomis problemomis.

Pastebėjau, kad žmonės, dėvintys *griežtumo* kaukę, lengvai rausta ką nors man sakydami ir teisdami save už tai, kad *nėra teisūs.* Taip nutinka, pavyzdžiui, kai jie pasakoja man, kaip sunku atleisti juos įžeidusiam žmogui, arba kai apie žmogų blogai šneka, nes mano, jog šio požiūris neteisingas. Raudonis parodo, jog jie gėdijasi dėl to, ką daro arba nedaro. Tačiau jie nesuvokia, jog dėl to rausta, o kartais net nejaučia, kad rausta. Iš tiesų būtent *užsidariusieji* ir *griežtieji* turi daugiausia problemų, susijusių su oda.

Kadangi labai bijo padaryti klaidų, *griežti* žmonės dažnai patenka į situacijas, kai tenka rinktis. Kuo labiau išsigąstam, tuo daugiau prisitraukiame situacijų, atitinkančių mūsų baimę. Pavyzdžiui, jei norime ką nors nusipirkti, bet neturime pinigų, mums reikės rinktis. Mes mąstome, ar verta pirkti, ir turime nuspręsti, ar leisti sau tą pirkinį, ar ne. *Griežti* žmonės dažnai renkasi save pamaloninti, bet vėliau jaučiasi praradę kažką kita. Pavyzdžiui, vyras nusprendžia pasidžiaugti geromis atostogomis. Vėliau jis galvos, kad reikėjo tuos pinigus skirti namo remontui. Baimė neteisingai nuspręsti dažnai verčia *griežtus* žmones abejoti savimi po to, kai sprendimas jau priimtas. Jie visą laiką galvoja, ar „gerai" pasirinko; ar jų pasirinkimas buvo teisingiausias.

Pavyzdžiui, jei nori kuo nors po lygiai pasidalyti su keliais žmonėmis (pyragu, vyno buteliu, sąskaita restorane ir pan.), gali būti tikras, kad geriausiai tam darbui tinkamas žmogus bus *griežtasis.* Kai mes kartu pietaujame, pavyzdžiui, restorane, man patinka stebėti, kas vyksta, kai atneša sąskaitą. *Kontrolieriai* „ima" situaciją į rankas sakydami: „O jei pasidalytume po lygiai? Taip bus greičiau ir paprasčiau." Jų pareiškime būna tiek jėgos ir kontrolės, kad kiti mandagiai sutinka. Jie greitai suskaičiuoja, kiek kas turi sumokėti, mokėtiną sumą padalina iš dalyvių skaičiaus ir apie tai praneša. Tada sureaguoja *griežtieji.* Jie nepatenkinti. Tie, kurie turi sumokėti daugiau negu pravalgė, mano, jog tai neteisinga, o tie, kurie užsisakė branges-

nius patiekalus, kad save palepintų, taip pat nemano, kad kiti turi už juos mokėti. Kai kyla tokia situacija, mums vėl tenka skaičiuoti iš naujo.

Griežti žmonės yra sau labai reiklūs daugumoje gyvenimo sričių. Jie turi dideles galimybes prisiimti užduočių ir save kontroliuoti. Ankstesniame skyriuje matėme, kad ***kontrolieriai*** mėgsta kontroliuoti aplinką. Tačiau *griežtieji* žmonės siekia tobulumo iki tokio lygio, kad yra labiau linkę kontroliuoti save. Jie tiek daug iš savęs reikalauja, kad kiti irgi ima iš jų daug reikalauti. Daug kartų esu girdėjusi *griežtą* moterį sakančią: „Nelaikyk manęs bionine moterimi, kuri gali padaryti viską!“ Iš tiesų tos moterys tai sako *sau*. Kiti tik atspindi tai, kiek jos iš savęs reikalauja.

Vienas seminaro dalyvis kartą pasakojo, ką jam kartodavo tėvas: „Tu neturi jokių teisių, tik pareigas.“ Ši frazė taip ir liko su juo nuo jaunystės laikų, ir jis pripažįsta, jog jam labai sunku atsipalaiduoti. Jis neleidžia sau sustoti, pasidžiaugti, pailsėti. Jis jaučia, kad visą laiką turi būti produktyvus. Jis turi atlikti pareigas. Kadangi mūsų gyvenime visada yra *ką* daryti, *griežti* žmonės retai leidžia sau atsipalaiduoti ir nesijausti kalti. Atsipalaidavimą arba malonumus jie pateisina sakydami, pavyzdžiui, kad nusipelnė po visko, ką padarė. Dar daugiau, *griežti* žmonės ypač jaučiasi kalti, jei kas nors dirba, o jie nieko neveikia. Jiems atrodo, jog tai neteisinga. Štai kodėl jų kūnai, ypač rankos ir kojos, įsitempę net tada, kai jie ilsisi. Jie turi pasistengti, kad atpalaiduotų kojas. Šitą aš pati supratau tik prieš keletą metų. Kai sėdžiu pas kirpėją arba skaitau, staiga suvokiu, kokios įsitempusios mano kojos, net kai aš pati atsipalaidavusi. Turiu sąmoningai pasistengti, kad atpalaiduočiau savo kojas, rankas arba pečius.

Griežtiems žmonėms taip pat sunku ne tik gerbti savo ribas, bet netgi pastebėti, kai jos pasiekiamos. Kadangi jie neskiria laiko pajausti, ar tai, ką daro, atitinka jų poreikius, jie dažnai padaro per daug ir sustoja tik ties išsekimo riba. Dar daugiau – jiems labai sunku prašyti pagalbos. Jie norėtų viską padaryti patys, kad būtų tobuli. Štai kodėl *griežti* žmonės greičiau *perdega* nei kiti.

Gali pastebėti, kad *griežti* žmonės didžiausią *neteisybę* patiria iš pačių savęs. Jie, pavyzdžiui, greitai apkaltina save, jei nusiperka tai, ko iš tiesų nereikia, užuot nupirkę ką nors savo mylimiems žmonėms. Kad nusipirktų sau norimą daiktą, jie turi pateisinti pirkinį; turi rasti priežastį, kodėl jo nusipelno. Kitu atveju apkaltins save už neteisingą poelgį.

Neteisybės žaizda yra dar viena, kurią turiu užsigydyti šiame gyveni-

me. Dažnai pamesdavau kokį nors visiškai naują daiktą arba sudaužydavau naudodama patį pirmą kartą, jei manydavau, kad man iš tiesų jo nereikia arba nesu jo nusipelniusi. Taip sužinojau, jog jaučiausi kalta, nes sąmonės lygmenyje buvau įsitikinusi, kad jau baigiau savęs priėmimo procesą ir nesijaučiau kalta.

Sužinojau, kad kalbėtis su savimi mintyse ir mėginti įtikinti, kad kažko nusipelnei, nėra savęs priėmimas. Ko trūksta tokiu atveju, tai sugebėjimo pajausti, jog nusipelnėme – kad ir kas tai būtų. Galime *galvoti*, kad nusipelnėme kažkokių dalykų, bet mums reikia sugebėti tai *pajusti*, kad galėtume leisti sau nusipirkti viską, ką pasirenkame, ir kad tai yra teisinga. Ne vienas žmogus girdėjo mane sakančią, kad didžiausias malonumas, kokį galiu sau suteikti, tai vaikščioti po parduotuves ir nusipirkti ką nors gražaus, ypač tai, ko man nereikia. Šiandien žinau, kad man tai reikalinga, kad nugalėčiau įsitikinimą, jog turiu nusipelnyti arba kažkaip užsitarnauti – tik tada galiu turėti. Aš leidžiu sau turėti, kas man patinka, be kaltės jausmo.

Dažnai pastebėdavau, kad mano *griežtieji* seminaro dalyviai būtinai nori, kad jų artimieji sužinotų apie kursus, kad jie ne kur nors atostogauja, bet yra čia, dirba su savimi. Tie, kurie atvyksta iš toli ir kuriems reikia užsisakyti viešbutį, prašo pigiausio kambario, kad nesijaustų kalti. Kai kurie net slepia nuo savo artimųjų, kad gyvena viešbutyje, kad šie nepagalvotų, jog tai neteisinga. Kai *griežtieji* žmonės mėgina paslėpti, ką daro ar perka, tai reiškia, jog jie jaučia ne tik kaltę, bet ir gėdą.

Griežtieji nori, kad aplinkiniai sužinotų viską, ką jie padarė, ir viską, ką jiems dar reikia padaryti. *Kontrolieriai* irgi taip elgiasi, bet ne dėl tos pačios priežasties. *Kontrolieriai* nori pademonstruoti, kokie jie atsakingi, o *griežtieji* nori parodyti, jog nusipelno atlygio. Tokiu atveju, leisdami sau kokį nors ypatingą malonumą arba šventę, jie nesijaučia kalti. Be to, jie tikisi, jog aplinkiniai pripažins, kad jie verti palepinimo. Kaip matai, *griežtiems* žmonėms labai svarbi nusipelnymo sąvoka. Jiems nepatinka, jei kiti sako, jog jiems sekasi, nes jų akyse *sėkmė* – neteisingas dalykas. Jie nori nusipelnyti viską, ką gauna. Jei griežtajam kas nors pasako, jog yra sėkmės kūdikis, jis atkerta: „Tai ne sėkmė; aš tikrai sunkiai dirbau, kad tai pasiekčiau.“ Jei jie nutaria, kad jiems tikrai pasisekė, o ne užsidirbo tai, ką gavo, jaučiasi labai nejaukiai ir skolingi, ir stengiasi visko nepasilikti sau.

Dar vienas *griežtųjų* bruožas, kurį kitiems, atrodo, sunku suprasti, yra

tas, kad jie laiko dar labiau neteisinga, jei jie, palyginti su kitais, gauna daugiau privilegijų. Dėl to kai kurie iš jų nesąmoningai elgiasi taip, kad tas gautąsias privilegijas prarastų, arba randa būdų, kaip atsisakyti gauti daugiau už kitus. Kiti randa, kuo galėtų pasiskųsti, norėdami paslėpti faktą, jog turi daugiau. Dar kiti jaučia, jog jie savo ruožtu taip pat turi kažką duoti. Kadangi pati esu *griežtojo* tipo, galiu patvirtinti, nes jau vaikystėje sugebėjau reikštis įvairiose srityse ir man puikiai sekėsi. Dažnai būdavau mokytojos numylėtinė. Siekdama teisybės, nuo mažens stengiausi daug padėti žmonėms, kad būtų teisinga, nes maniau, jog neteisinga turėti daugiau už juos. Iš tiesų tai labai dažna priežastis, kodėl *griežtieji* linkę padėti kitiems.

Todėl visai nenuostabu sužinoti, kad *griežtiems* žmonėms sunku priimti dovanas, nes jie jaučiasi skolingi. Užuot panorėję padovanoti kitiems ką nors panašios vertės (kad būtų teisinga), jie yra linkę nieko negauti ir atsisako dovanos. Pavyzdžiui, kai kas nors pasisiūlo apmokėti jų sąskaitą, jie geriau atsisakys, nes turės prisiminti, jog kitą kartą bus jų eilė mokėti. Jei sutinka, sau pasižada, jog kitą kartą, *dėl teisybės*, vaišins jie.

Normalu, jog kenčiantieji nuo *neteisybės* dažniau už kitus prisitraukia situacijas, kurios jiems atrodo *neteisingos*. Tačiau žmonės, kurie nejaučia nuoskaudos dėl šios žaizdos, visiškai kitaip supranta situacijas, kurias *giežtieji* vadina neteisingomis. Štai pavyzdys: neseniai kalbėjausi su moterimi, kuri šeimoje buvo vyriausia. Jai visada atrodė, jog būti vyriausia neteisinga, nes jai reikia prižiūrėti kitus vaikus ir taip pat būti jiems pavyzdžiu. Kitos moterys man pasakodavo, kad joms atrodydavo neteisinga būti antra arba trečia iš eilės, nes joms retai tekdavo nauji drabužiai (jos dėvėdavo vyresniųjų išaugtus) ir dar dėl to, kad vyresnieji dažnai jomis manipuliuodavo.

Kaip dažnai esu girdėjusi *griežtus* vyrus ir moteris sakančius, jog jiems tenka prižiūrėti savo senus, sergančius tėvus ir kad tai neteisinga! Kas jiems atrodydavo labiausiai neteisinga, tai, kad jų broliai ir seserys rasdavo puikių pasiteisinimų neprižiūrėti tėvų, o tai reiškė, kad pirmieji neturi pasirinkimo. Tokia situacija nebūna atsitiktinė. Mūsų *neteisybės* žaizda pritraukia tokias situacijas ir jos baigsis tik tada, kai nuoskauda bus išgydyta.

Anksčiau kalbėjau apie *griežtų* žmonių sugebėjimą save kontroliuoti ir susikurti sau priedermes. Būtent griežtoji mūsų dalis padeda laikytis dietos. Žmonės, kurie neturi *neteisybės* žaizdos, kurie visai nėra *griežti*, nesugeba laikytis dietos, nes negali taip kontroliuoti savęs kaip *griežtieji*. *Griežti*

žmonės niekaip nesupranta, kaip *mazochistai* nesugeba laikytis dietos. Jie negali to priimti. Jie įsitikinę, jog jeigu tikrai panorėtų, visi gali kontroliuoti save taip, kaip sugeba jie. Atsimink – *griežtųjų* motyvacija susikurti įsipareigojimus reiškia norą pasiekti tobulumą pagal jų idealą.

Negriežti žmonės save kaltina valios neturėjimu, tačiau labai svarbu suprasti skirtumą tarp valios ir kontrolės. Žmonės, kurie kontroliuoja save, primeta sau dalykus, net jei tie dalykai neatitinka jų poreikių. Nereikia net sakyti, jog už tokios kontrolės slepiasi baimė. Žmonės, kurie turi stiprią valią, žino, ko nori, ir yra pasiryžę tai pasiekti. Jie laimi suėmę save į rankas, neprarasdami tikslo iš akiračio ir tuo pačiu metu gerbdami savo poreikius bei ribas. Jei koks nors įvykis suardo jų planus, jie moka būti lankstūs ir sugeba sudaryti naują planą, kad pasiektų savo tikslą. *Griežtieji* net negaišta laiko suvokti, ar jų troškimas atitinka poreikius. Jie nestabteli ir nepasiklausia savęs: „Kaip aš jaučiuosi savo troškimo ir jo pasiekimo priemonių atžvilgiu?“

Griežti žmonės taip pat sunkiai atskiria griežtumą (nelankstumą) ir discipliną. Štai mano mėgstamas griežtumo apibūdinimas: *griežti* žmonės pamiršta savo pirminį poreikį ir labiau susitelkia į priemones, kurias pasirinko tam poreikiui patenkinti. Disciplinuoti žmonės ieško priemonių, kad patenkintų poreikį, ir nepaleidžia poreikio iš akių. Pavyzdžiui, žmogus nusprendžia eiti pasivaikščioti kasdien po valandą, kad geriau jaustųsi ir būtų geresnės fizinės formos. Priemonė šiuo atveju yra vaikščiojimas. *Griežtieji* verčia save kasdien vaikščioti, nesvarbu, koks oras ar kaip jie jaučiasi. Jei vieną dieną jie neišeina pasivaikščioti, jaučiasi blogai. Disciplinuoti žmonės nepamiršta, kodėl jie eina pasivaikščioti kiekvieną dieną. Kai kuriomis dienomis jie gali nuspręsti neiti žinodami, kad taip jų sveikatai bus geriau. Prievarta sau atneštų daugiau žalos negu naudos. Jie nesijaučia kalti; kitą dieną jie vėl pradeda visiškai ramia sąžine. Disciplinuoti žmonės nekaltina savęs dėl to, kad praleido vieną kitą pasivaikščiojimą, ar dėl to, kad pasikeitė jų tvarkaraštis.

Griežtieji žmonės gali kartais įsikišti į situaciją, bet ne todėl, kad sukontroliuotų ir pritrauktų dėmesį arba pademonstruotų savo jėgą, kaip tai daro *kontrolieriai*. Jie kišasi tik tuo atveju, kai kas nors jiems pasirodo neteisinga. Jie pataiso, kas būna pasakyta, o *kontrolieriai* prideda nuo savęs. *Griežtieji* gali papriekaištauti, jei nuoširdžiai tiki, jog kiti žmonės pagal savo sugebėjimus ir talentus galėjo daug geriau atlikti užduotį. O *kontro-*

lieriai papriekaištaus, jei užduotis buvo atlikta ne taip, kaip jie norėjo, jei žmonės neatitiko jų skonio ar lūkesčių.

Dar vienas skirtumas tarp *griežtųjų* ir *kontrolierių* kontrolės yra tas, jog *griežtieji* kontroliuoja save, kad kito atžvilgiu neatrodytų neteisingi, o *kontrolieriai* kontroliuoja save, kad efektyviau valdytų situaciją arba kitus žmones bei parodytų, kad yra stipriausi.

Griežti žmonės mėgsta, kad viskas būtų tvarkinga. Jie nemėgsta ieškoti daiktų. Kai kurie netgi kaip apsėsti stengiasi, kad viskas būtų tobulai tvarkinga.

Dažnai *griežti* žmonės jaučia įtampą, nes viskas, ką jie daro, turi būti tobula. *Kontrolieriai* taip pat jaučia įtampą, bet dėl kitos priežasties: jie nori laimėti. Bet kokia kaina jie nori išvengti pralaimėjimo, nes jaudinasi dėl savo įvaizdžio ir nenori, kad nukentėtų jų reputacija.

Žmonės, dėvintys *griežtumo* kaukę, retai serga. Jeigu jie suserga, pajunta tik tuomet, kai negalavimas tampa rimtas. Jie labai griežti savo kūnui. Jie gali į ką nors atsidaužti, susižeisti ir nieko nejausti. Jei susižeidus jiems truputį skauda, akimirksniu įsijungia kontrolės mechanizmas, suteikiantis jiems neįtikėtiną sugebėjimą užslopinti skausmą. Pastebėk, kad filmuose arba trileriuose, aktoriai, vaidinantys kankinamus žmones, visada attinka *griežtųjų* fizines charakteristikas.

Policininką visada galima atpažinti – filmuose ar gyvenime – dėl jo sustingusio kūno. Policininkai gali turėti ir kitų žaizdų, bet jų *griežtoji* dalis pasirenka profesiją, kurioje jie tiki atnešią daugiau *teisingumo* į Žemę. Tačiau jei policininkas arba šnipas mielai demonstruoja savo valdžią ir jėgą, tuomet tai jo *kontrolieriaus* kaukė vertė jį pasirinkti šį darbą.

Dažnai girdėdavau *griežtuosius* giriantis, kad jiems *niekada* nereikia nei vaistų, nei gydytojų. Daugelis jų neturi šeimos gydytojo ir, jei nutiktų nelaimė, jie nežinotų, kur kreiptis. Kai jie nutaria kreiptis pagalbos, gali būti tikras, kad jie jau ilgą laiką kenčia ir jų savikontrolė pasiekė galutinę ribą. Jie nejaučia tos savo dalies, kuri nusprendė „nejausti“. Todėl jiems prireikia daugiau laiko sužinoti, kad pasiekė savo kančios ribą.

Svarbu žinoti, kad negalime kontroliuoti savęs visą gyvenimą. Mes visi turime fizines, emocines ir mentalines ribas. Štai kodėl apie *griežtus* žmones dažnai girdime sakant: „Nesuprantu, kas jiems atsitiko. Jie niekada nesirgo, o dabar – viena liga po kitos.“ Taip atsitinka, kai *griežtieji* daugiau nebegali savęs kontroliuoti.

Emocija, kurią dažniausiai šie žmonės jaučia, yra pyktis, ypač ant savęs. Tačiau kai jie pyksta, pirma jų reakcija yra užpulti ką nors kitą. Iš tikrųjų jie pyksta ant savęs, kai pasielgia neteisingai. Pavyzdžiui, viena *griežta* moteris paskolina draugui pinigų žinodama, kad jis dažnai susiduria su problemomis dėl pinigų. Paskolina jam reikiamą sumą, kadangi jis prižadėjo grąžinti po dviejų savaičių, nes tuo metu jis turėtų gauti pinigų. Tačiau savo pažado jis nesilaiko. *Griežtoji* pyks ant savęs, nes buvo neteisi visai be reikalo juo pasitikėdama. Šie žmonės dažnai suteikia kitiems dar vieną progą, jie mano, jog tai *teisinga.* Jei jie labai nelankstūs, gali būti, jog jie net nenori matyti savo pykčio ir mėgins užglaistyti situaciją teisindami kitą.

Tas pats atvejis gali būti patirtas kaip *išdavystė*, jei pinigus skolina *kontrolierius.* Tačiau jis nepyks ant savęs, kaip daro *griežtasis.* Jis pyks ant draugo, kuriuo pasitikėjo, už tai, kad tas nesilaikė žodžio ir negrąžino pinigų.

Griežtiems žmonėms taip pat sunku reikšti ir priimti meilę. Labai dažnai jie per vėlai pagalvoja, ką būtų norėję pasakyti ar kokius švelnius jausmus parodyti savo mylimiems žmonėms. Jie dažnai sau prižada, kad kitą kartą, kai susitiks su mylimuoju, jie pasakys, bet kai ateina laikas, pamiršta arba nesugeba. Todėl dažnai jie atrodo šalti ir nemylintys. Jie gali atrodyti neteisingi kitiems, bet labiausiai jie neteisingi sau, nes neleidžia sau išreikšti, ką iš tiesų jaučia.

Griežti žmonės, būdami labai jautrūs, vengia, kad kiti juos psichologiškai paveiktų. Ši baimė, jog kiti žmonės palies arba sujaudins, gali būti pakankamai stipri, kad sukeltų jiems odos problemų. Oda yra lytėjimo organas, ji padeda mums liesti arba būti liečiamiems. Jei oda atstumianti, tuomet ji kitus laikys per atstumą. Žmonės, turintys odos problemų, paprastai gėdijasi dėl to, ką kiti gali apie juos galvoti.

Šią baimę būti paliestam gali pamatyti ir uždaroje *griežtųjų* laikysenoje. Rankos kietai prispaustos prie kūno, ypač nuo peties iki alkūnės; rankos ir kojos sukryžiuotos; viena koja prispausta prie kitos – tai šių žmonių užsidarymo nuo aplinkos ženklai.

Griežtieji naudojasi palyginimu neteisingai elgdamiesi su savimi. Jie lygina save su tais, kurie, jų nuomone, yra geresni ir tobulesni už juos. Toks savęs nuvertinimas yra rimta *neteisybė* ir pačių savęs *atstūmimo* forma. *Griežtiesiems* labai įprasta, ypač jaunystėje, jaustis lyginamiems arba su jų broliais ir seserimis, arba su draugais ir bendraamžiais. Tais laikais jie kal-

tino savo tėvus už neteisingumą, nes nežinojo, kad jų tėvai tik parodė tai, ką jie patys išgyveno.

Jei atpažįsti save kenčiantį nuo *neteisybės* žaizdos ir dėvintį *griežtumo* kaukę, pirmiausia reikėtų pripažinti, kiek kartų per dieną tu būni neteisingas kitiems, o ypač sau. Pripažinti yra sunkiausia, bet tai yra tavo gijimo proceso pradžia. Kitame skyriuje mes aptarsime būdus, kaip šią žaizdą užgydyti.

Prisimenu incidentą su vienu iš mano sūnų, kai jam buvo septyniolika. Tuo metu jis stipriai palietė *neteisybės* žaizdą, kurią šiame gyvenime gydausi pati. Vieną dieną, kai buvome vieni, paklausiau jo: „Sakyk, koks mano, kaip mamos, elgesys vertė tave labiausiai kentėti nuo vaikystės?" Jis atsakė: „Tavo neteisingumas!" Aš likau apstulbusi. Buvau taip nustebusi, kad net praradau žadą. Prisiminiau visas situacijas, kuriose stengiausi būti teisinga motina. Dabar, pastačiusi save į vaikų vietą, suprantu, kad tam tikras mano elgesys, vaikų akimis, buvo neteisingas. Tačiau mano sūnaus fiziniai bruožai rodo, kad su manimi išgyventa *neteisybė* pažadino jo *išdavystės* žaizdą. Jam atrodė neteisingas tėvo abejingumas jam, kai aš buvau sūnui *neteisinga*. Jo kūne galima matyti dvi nuoskaudas – *neteisybės* ir *išdavystės*. Tai labai įprastas dalykas. Tai reiškia, kad žmogus turi kai ką išspręsti su abiem gimdytojais: *išdavystės* žaizdą su priešingos negu jis pats lyties gimdytoju ir *neteisybės* – su tos pačios kaip ir jis lyties gimdytoju.

Griežtieji labiausiai bijo šaltumo. Priimti savo šaltumą jiems lygiai taip pat sunku kaip ir kitų. Jie daro viską, kad pademonstruotų savo šiltus jausmus. Dar daugiau – jie tiki, kad *yra* nuoširdūs, ir neįsivaizduoja, kad kitiems gali atrodyti šalti ir bejausmiai. Jie nesuvokia, kad vengia savo jautrumo, nes nenori parodyti, kokie yra pažeidžiami. Jie negali pripažinti, kad yra šalti, nes tai reikštų *beširdiškumą*, o tai, savo ruožtu, reikštų *neteisingumą*. Štai kodėl *griežtiesiems* taip svarbu išgirsti, kad jie yra geri, tai reiškia – *geri tuo, ką daro,* ir apskritai *geri žmonės*. Pirmiausia jie mano, kad yra tobuli, antra, mano, kad yra nuoširdūs. Jiems taip pat labai sunku priimti kito žmogaus šaltumą. Jei koks nors žmogus su jais elgiasi šaltai, jiems suskausta širdį ir jie tuoj pat pradeda galvoti, ką neteisingo yra pasakę ar padarę ir kas galėjo sukelti tokį kito žmogaus elgesį jų atžvilgiu.

Griežtuosius traukia viskas, kas yra kilnu. Jiems taip pat yra svarbi pagarba. Jiems daro įspūdį svarbią padėtį užimantys, titulus turintys žmonės. Jie tampa dar geresni vykdytojai, jei mano, jog gali būti pakelti į aukštesnį

rangą, ir yra pasirengę dėti visas reikalingas pastangas ir aukotis, kad laimėtų, nors, žinoma, *griežtieji* nemano, jog tai aukojimasis.

Griežtiesiems labai sunku atsipalaiduoti ir pasidžiaugti seksualinio gyvenimo malonumais. Jiems sunku išreikšti visą savo jaučiamą švelnumą. Tačiau išoriškai jie atrodo seksualiausiai. *Griežtieji* mėgsta vilkėti aptemptus, seksualius drabužius, jiems patinka būti fiziškai patraukliems. *Griežtos* moterys dažnai yra *gundytojos*; joms patinka suvilioti vyrus, bet po to šaltai juos atstumia, jei mano, jog reikalai nuėjo per toli. Paauglystėje *griežtosios* ilgiausiai neatsiduoda, labiausiai save kontroliuoja, nori išlikti tyros ir tobulos savo svajonių vyrui. Jos lengvai susikuria seksualinių santykių idealą, kuris nėra tikroviškas. Kai galiausiai jos nusprendžia atsiduoti, paprastai lieka nusivylusios, nes tai neatitinka jų idealo. *Griežtieji* taip sunkiai pasiryžta dėl to, kad bijo padaryti klaidą rinkdamiesi partnerį. Ši baimė skiriasi nuo tos, kurią jaučia *kontrolieriai*, kurie bijo pasiryžti, nes bijo skyrybų; jie bijo, kad teks nutraukti savo įsipareigojimus.

Griežtieji turi keletą tabu, susijusių su jų seksualiniais santykiais, nes geri ir blogi dalykai taip pat reguliuoja jų seksualinį gyvenimą. *Griežtos* moterys puikiai moka apsimesti vaidindamos orgazmą. Kuo gilesnė žaizda, tuo *griežtesnis* žmogus, tuo sunkiau jam pasiekti orgazmą. *Griežti* vyrai kenčia nuo priešlaikinės ejakuliacijos ar net impotencijos, priklausomai nuo jų sugebėjimo džiaugtis gyvenimu.

Taip pat esu pastebėjusi, kad daug prostitučių turi fizinius *griežtųjų* bruožus. Jos gali turėti seksualinių ryšių tik už pinigus, nes daug lengviau už kitus žmones sugeba užsidaryti nuo savo jausmų.

Griežtieji labiau mėgsta sūrų maistą nei saldų. Jiems patinka traškus maistas. Pažįstu žmogų, kuriam patinka triauškinti ledo kubelius. Dažniausiai jie stengiasi maitintis subalansuotai. Iš visų penkių tipų jie labiausiai linkę tapti vegetarais. Tai nebūtinai reiškia, jog vegetarizmas atitinka jų organizmo poreikius. Atsimink, kad *griežtieji* dažnai priima teisingus sprendimus. Pavyzdžiui, jei jie maitinasi vegetariškai, nes jaučia, kad neteisinga žudyti gyvūnus, tai jų organizmui gali pritrūkti baltymų. Kita vertus, jei jie pasirenka tokį sprendimą, nes nemėgsta mėsos ir kartu jaučiasi laimingi, kad prisideda prie gyvūnų gelbėjimo, motyvacija nėra ta pati. Toks pasirinkimas jų kūnui bus naudingesnis.

Jei jie per daug kontroliuoja savo mitybą, kai kada gali prarasti kontrolę ir prisivalgyti saldumynų arba suvartoti per daug alkoholio. Jei tai

atsitinka kitų akivaizdoje, jie skuba visiems paaiškinti, jog paprastai jie taip nesielgia, ir šis kartas tikrai buvo išimtis. Jei *griežtieji* atsiduria situacijoje, kuri juos giliai sujaudina, pavyzdžiui, gimtadienis, vakarėlis arba ypatingas susitikimas, jiems labai sunku susivaldyti. Būtent tokiu metu jie gali suvalgyti tai, ką paprastai sau draudžia, ypač nuo ko gali priaugti svorio. Kai taip atsitinka, jie save pateisina sakydami: „NIEKADA to nevalgau, bet šiandien noriu palaikyti tau kompaniją." Atrodo, kad jie visiškai pamiršo, jog visai neseniai sakė tą patį. Jie jaučiasi kalti, smerkia save ir pasižada kitą dieną vėl save kontroliuoti.

Ligos ir negalavimai, kuriuos prisitraukia žmonės, dėvintys *griežtumo* kaukę:

- Jie jaučia kūno nelankstumą ir tai pasireiškia SUSTINGIMU arba ĮTAMPA viršutinėje NUGAROS dalyje arba KAKLE bei kitose sulenkimo vietose (riešuose, keliuose, čiurnose, alkūnėse, klubuose ir pan.). *Griežtieji* mėgsta traškinti krumpliais norėdami juos išlaisvinti. Taigi jie gali justi kiautą, saugantį jų kūną, tačiau nejaučia, kas po tuo kiautu slepiasi.
- IŠSEKIMAS.
- Ligos, kurių pavadinimai baigiasi galūne *-itas*, tokios kaip TENDINITAS, BURSITAS, ARTRITAS. Bet koks susirgimas, kurio pavadinimas turi galūnę *-itas* reiškia vidinį pyktį ir ištinka dažniausiai *griežtus* žmones.
- Jie gali kentėti nuo KREIVAKAKLYSTĖS, nes jiems sunku pamatyti visus aspektus situacijoje, kuri jiems atrodo neteisinga.
- Labai dažni VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAI ir HEMOROJUS, nes jie nesugeba paleisti situacijos ir atsisakyti apribojimų savo gyvenime.
- *Griežtieji* gali dar kentėti nuo MĖŠLUNGIO ir RAUMENŲ SPAZMŲ, kurie ištinka, kai jie į ką nors įsikabina arba nuo ko nors susilaiko iš baimės.
- Kadangi jiems sunku leisti sau džiaugtis gyvenimu, jie gali susidurti su KRAUJO APYTAKOS problemomis ir VENŲ IŠSIPLĖTIMU.
- Jų ODA dažnai sausa arba yra kitų problemų: SPUOGAI, DĖMĖS atsiranda, kai jie bijo padaryti klaidą, „prarasti veidą" arba neatitikti savo pačių lūkesčių. *Gieštieji* dažnai serga PSORIAZE. Jie prisitraukia šią problemą, kad nesijaustų per daug gerai arba nebūtų pernelyg laimingi (nes tai būtų neteisinga kitų atžvilgiu). Nuostabą kelia faktas, kaip dažnai psoriazė užpuola juos atostogų metu arba kai jiems viskas puikiai sekasi.

- Dėl užgniaužto pykčio jie dažnai turi KEPENŲ problemų.
- Dažnas NERVINGUMAS, net jei dažniausiai *griežtieji* sugeba jį taip suvaldyti, kad kiti net nepastebi.
- *Griežtieji* dažnai kenčia nuo NEMIGOS, ypač tie, kurie gali gerai jaustis tik tada, kai viskas užbaigta ir tobula. Jie tiek daug galvoja apie viską, ką dar reikia padaryti, kad atsibunda ir nebegali užmigti.
- Jie turi REGOS problemų, nes jiems sunku pamatyti, kad blogai nusprendė arba neteisingai įvertino situaciją. Jie geriau nematytų nieko, kas nėra tobula, ir jiems nereikėtų kentėti. Jie dažnai vartoja žodį *neaišku*, o tai nepadeda jiems pagerinti savo regėjimo.

Apskritai dauguma ligų, nuo kurių kenčia *griežtieji*, nėra jiems pakankamai rimtos, kad kreiptųsi į gydytoją. Jie laukia, kad liga praeitų pati, arba patys mėgina ją išsigydyti niekam nesakydami, nes jiems labai sunku pripažinti, jog reikia pagalbos. Jei jie nusprendžia prašyti pagalbos, tai dažniausiai dėl to, kad problema tapo pernelyg rimta.

Išvardytieji negalavimai ir ligos gali užklupti žmones, turinčius kitų žaizdų, bet jos dažniausiai pasitaiko tiems, kurie kenčia nuo *neteisybės.*

Ankstesniame skyriuje minėjau, kad *kontrolieriaus* kaukė (*išdavytės* žaizda) slepia *palikimo* žaizdą. Tas pats tinka *griežtumo* kaukei, kuri slepia *atstūmimo* žaizdą. Jei dar kartą sugrįši į skyrių apie *atstūmimą*, pamatysi, jog ši nuoskauda išsivystė pirmaisiais gyvenimo mėnesiais, o *neteisybės* nuoskauda atsiranda tarp trejų ir penkerių metų amžiaus. Vaikai, kurie jaučiasi atstumti dėl vienokios ar kitokios priežasties, stengiasi būti kiek įmanoma tobulesni, kad vėl nenutiktų tas pats. Po kelerių metų jie nebejaučia, kad jų tėvai juos myli, nežiūrint visų pastarųjų pastangų, ir vaikai nusprendžia, jog tai neteisinga. Taip jie pasiryžta kontroliuoti save dar labiau ir pasidaryti tokiais tobulais, kad niekada nebūtų atstumti. Štai taip jie susikuria *griežtumo* kaukę. Jie atkerta save nuo savo jausmų, kad niekada daugiau nekentėtų *atstūmimo* skausmo. Kai fiziškai *neteisybės* žaizda atrodo ryškesnė už *atstūmimo*, tai todėl, kad jie labiau kenčia nuo *neteisybės* nei nuo *atstūmimo.* Kitiems žmonėms gali būti atvirkščiai.

Žmogus gali kentėti nuo *atstūmimo* ir nekentėti nuo *neteisybės*, bet mano stebėjimai parodė, kad visi, kenčiantys nuo *neteisybės*, slepia *atstūmimo* žaizdą. Tai paaiškina, kodėl vyresniame amžiuje *griežtųjų* vyrų ir moterų kūnai mažėja. Jų kūnai pamažu įgauna *uždarumo* kaukės bruožų. Medicina šį reiškinį vadina osteoporoze.

Jei matai savyje *neteisybės* žaizdą, svarbu suvokti, kad vienas iš tavo tėvų – tos pačios lyties kaip ir tu – kentėjo ir tikriausiai vis dar kenčia nuo tokios pačios žaizdos su savo tos pačios lyties gimdytoju. Kitame skyriuje paaiškinsiu, kaip reikia elgtis su tuo gimdytoju, kad padėtum sau užsigydyti žaizdą.

Turi atsiminti, jog bet kokia žaizda kyla iš mūsų nesugebėjimo atleisti sau už tai, ką darome sau arba kitiems. Sunku sau atleisti, nes paprastai mes net nematome, kad kaltiname save. Kuo gilesnė *neteisybės* žaizda, tuo neteisingiau mes elgsimės su savimi ir su kitais. Mes reikalausime iš savęs per daug, negerbdami savo ribų ir neleisdami sau džiaugtis gyvenimu. Mes kaltiname kitus už tai, ką darome patys, bet to nenorime matyti. Štai todėl prisitraukiame žmones, kurie atspindi, ką darome mes.

Jei jaučiame gėdą, tai dar vienas rodiklis, kad kenčiame nuo *neteisybės* arba esame neteisingi kitiems. Kiekvieną kartą, kai norime paslėpti savo elgesį arba patys pasislėpti, tai tik todėl, kad jaučiame gėdą. Normalu, jei jauti gėdą dėl to, kad elgiesi taip pat, kaip tavo kritikuojami žmonės. Mes tikrai nenorime, kad jie pamatytų, jog elgiamės lygiai taip pat.

Atsimink, kad šiame skyriuje aprašyti bruožai ir elgesys egzistuoja tik tada, kai mes nusprendžiame užsidėti griežtumo kaukę tikėdami, jog taip išvengsime kančios dėl neteisybės. Priklausomai nuo žaizdos gylio ir skausmo intensyvumo, mes šitą kaukę dėvime beveik visada arba nedėvime beveik niekada.

Išskirtinis *griežtųjų* elgesys yra padiktuotas baimės dar kartą patirti *neteisybės* žaizdą. Kiekvienai šioje knygoje aprašytai žaizdai būdingas atitinkamas elgesys ir nuostatos. Mąstymas, jausmai, kalbėjimas ir veiksmai, susiję su kiekviena žaizda, parodo reakciją į tai, kas vyksta gyvenime. Kai reaguojame per savo kaukes, gyvename neįsiklausydami į savo širdį ir negalime būti laimingi. Todėl labai naudinga sąmoningai suvokti kiekvieną kartą, kada būname savimi, o kada reaguojame. Kai suvokiame, mes galime valdyti savo gyvenimą, užuot leidę mus valdyti baimėms.

Šio skyriaus tikslas – padėti tau susipažinti su *neteisybės* žaizda. Jei atpažįsti save šios žaizdos aprašyme, paskutiniame skyriuje yra visa informacija, kurios tau reikia, kad užsigydytum žaizdą, vėl taptum savimi ir nemanytum, jog visas pasaulis kupinas *neteisybės*. Jei nematai savęs šiame aprašyme, patariu pasitikrinti su tais, kurie tave gerai pažįsta, kad sužino-

tum, ar jie sutinka su tavimi. Gali būti, jog tavo *neteisybės* žaizda yra nedidelė. Tuo atveju turėsi tik keletą jos bruožų. Galbūt atpažinsi save pagal kai kurias mano aprašytas nuostatas, bet nebūtinai visas. Vienam žmogui beveik neįmanoma atitikti visų paminėtų nuostatų ir elgesio modelių. Atsimink, kad svarbu pradžioje remtis fiziniais aprašymais, nes mes galime lengvai sau pameluoti, bet kūnas nemeluoja niekada.

Jei aplink save atpažįsti žmones, kenčiančius nuo šios žaizdos, nereikia mėginti jų pakeisti. Tai, ką sužinojai iš šitos knygos, pasistenk panaudoti, kad išvystytum atjautą jiems, suprastum jų reakcinį elgesį. Geriau, jei jie paskaitys šitą knygą patys, jei susidomės, negu tu savo žodžiais mėginsi papasakoti šios knygos turinį.

NETEISYBĖS žaizdos charakteristika

Žaizdos pažadinimas: tarp trejų ir penkerių metų amžiaus su tos pačios kaip ir vaikas lyties gimdytoju. Turi būti tobulas ir viską tobulai atlikti. Blokuoja savo individualumą.

Kaukė: griežtumas.

Kūnas: tiesus, tvirtas ir itin tobulas. Proporcingas. Apvalus užpakalis. Lieknas liemuo, pabrėžiamas aptemptais rūbais arba diržu. Nelankstūs judesiai. Šviesi oda. Tvirtai sukąsti žandikauliai. Nelankstus kaklas, galva išdidžiai pakelta.

Akys: ryškios ir gyvos. Šviesios.

Žodynas: „jokių problemų", „visada/niekada", „labai gerai", „ypatingas", „tiksliai", „tikrai", „aišku", „ar sutinki?"

Charakteris: perfekcionistas. Pavydus. Jausmai užblokuoti. Dažnai sukryžiuotos rankos. Elgesys tobulas. Pernelyg optimistiškas. Gyvas, judrus. Teisina save. Sunkiai prašo pagalbos. Gali juoktis be priežasties, kad paslėptų jautrumą. Balso tonas sausas ir griežtas. Nepripažįsta, kad turi problemų. Abejoja savo pasirinkimu. Lygina save – geresnis/blogesnis. Sunkiai priima. Jam atrodo neteisinga gauti mažiau už kitus, bet dar labiau neteisinga gauti daugiau. Sunkiai leidžia sau džiaugtis nejausdamas kaltės. Negerbia savo ribų, daug iš savęs reikalauja. Griežtai save kontroliuoja. Mėgsta tvarką. Retai serga, griežtai elgiasi su kūnu. Ūmaus būdo. Šaltas, sunkiai demonstruoja švelnius jausmus. Mėgsta atrodyti seksualiai.

Didžiausia baimė: šaltumas (abejingumas).

Maitinimosi įpročiai: labiau mėgsta valgyti sūriai nei saldžiai. Mėgsta traškų maistą. Kontroliuoja svorį. Kai praranda kontrolę, jaučia gėdą ir teisina save.

Galimos ligos: išsekimas. Nesugeba patirti orgazmo (moterys). Priešlaikinė ejakuliacija arba impotencija (vyrai). Ligos, kurių pavadinimai baigiasi galūne *-itas*, tokios kaip bursitas, tendinitas (sausgyslių patempimas), artritas. Vidurių užkietėjimas, hemorojus, kreivakaklystė, raumenų spazmai, bloga kraujo cirkuliacija, kepenų problemos, venų išsiplėtimas, odos problemos, nervingumas, nemiga, blogas regėjimas.

7 SKYRIUS. Žaizdų gydymas ir kaukių transformavimas

Prieš aprašydama žingsnius, kurie veda prie kiekvieno tipo žaizdos ir kaukės gydymo, norėčiau su tavimi pasidalyti savo stebėjimais apie būdus, kaip kiekvienas tipas kalba, sėdi, šoka ir taip toliau. Tai paryškina su kaukėmis susijusius elgesio skirtumus.

Mūsų balsai ir kalbėjimo būdas skiriasi priklausomai nuo kaukės, kurią dėvime.

- *Užsidariusiųjų* balsas silpnas ir prislopintas.
- *Priklausomieji* kalba vaikišku gailiu balsu.
- *Mazochistai* dažnai savo balsui suteikia intonaciją, kad jis skambėtų kaip susidomėjęs.
- *Griežtieji* kalba mechaniškai, susivaldydami.
- *Kontrolierių* balsas stiprus, įtikinantis.

Kiekvienas charakterio tipas atsiskleidžia ir per šokį.

- *Užsidariusiesiems* ne itin patinka šokti. Kai jau šoka, jie juda labai nedaug ir šoka atsargiai, kad nebūtų pastebėti. Iš jų trykšta: „Nežiūrėkite per daug į mane."
- *Priklausomiesiems* labiau patinka šokiai, kuriuos šokant galimas fizinis kontaktas, nes tai suteikia jiems galimybę įsikibti į savo partnerį. Kartais jie tiesiogine žodžio prasme atrodo kabantys ant partnerio. Tai sako: „Žiūrėkite, kaip mano partneris mane myli."
- *Mazochistai* mėgsta šokti ir naudojasi šia proga savo jausmingumui išreikšti. Jie šoka dėl šokimo malonumo. Iš jų trykšta: „Pažvelkite, koks jausmingas aš galiu būti."
- *Kontrolieriai* užima daug erdvės. Jiems patinka šokti ir, kol šoka, jie mėgsta vilioti. Tai jiems yra ypač gera proga būti stebimiems. Jų kūno kalba sako: „Žiūrėkite į mane."
- *Griežtieji* šoka labai gerai ir puikiai jaučia ritmą nepaisant jų ne-

lanksčių kojų. Jie labai įdėmūs, kad nepadarytų klaidų. Griežtiesiems patinka lankyti šokių pamokas. Labai *griežti* žmonės yra rimti, laikosi tiesiai ir atrodo, kad šokdami skaičiuoja žingsnelius. Žinutė yra: „Pažiūrėkite, kaip gerai aš šoku."

Kokia mašina tau labiau patinka? Tai nurodo, kuri iš tavo asmenybių veikia tavo pasirinkimą.

- *Užsidariusieji* mėgsta tamsias, mažai pastebimas mašinas.
- *Priklausomiesiems* patinka patogios mašinos, kurios skiriasi nuo kitų.
- *Mazochistai* renkasi mažas, ankštas mašinas, kuriose jie vos telpa.
- *Kontrolieriai* perka galingas mašinas, kurios bus pastebėtos.
- *Griežtiesiems* labiau patinka klasikinės, galingos mašinos, nes jie nori gauti tai, kas verta jų pinigų.

Gali taikyti šias charakteristikas kitiems dalykams, kuriems suteiki pirmenybę, pavyzdžiui, drabužiams.

Tai, kaip sėdime, parodo, kas su mumis vyksta, kol kalbame ar klausomės.

- *Užsidariusieji* norėtų „išnykti" savo kėdėse ir mėgsta slėpti pėdas po kėde. Jie mano, jog nesiliesdami prie žemės galės daug lengviau pasitraukti iš situacijos.
- *Priklausomieji* atsilošia kėdėse arba atsiremia į ką nors, pavyzdžiui, į kėdės ranktūrį. Jie palenkia nugaros viršutinę dalį į priekį.
- *Mazochistai* sėdi išsiskėtę. Dažniausiai jie pasirenka nepritaikytą jiems kėdę, todėl jaučiasi nepatogiai.
- *Kontrolieriai* atsilošia atgal sunerdami rankas, kai klausosi. Kai kalba, jie pasilenkia į priekį, kad atrodytų įtikinamiau.
- *Griežtieji* sėdi tiesiai. Jie netgi prispaudžia kojas vieną prie kitos ir laiko jas vienoje linijoje su kūnu, ir tai tik pabrėžia jų nelankstumą. Jie sukryžiuoja savo rankas ir kojas, kad nejaustų, kas vyksta.

Pastebėjau, kad žmonės pokalbio metu gali keisti sėdėjimo būdą keletą kartų, priklausomai nuo to, kas vyksta jų viduje. Pavyzdžiui, moteris, kenčianti nuo *palikimo* ir *neteisybės* žaizdos, kalbėjo su manimi apie savo gyvenimo problemas. Kol ji kalbėjo, jos kūnas suglebo, o viršutinė nugaros dalis susmuko; ji išgyveno savo *palikimo* žaizdą. Po kelių minučių, kai paklausiau apie kažką, ko ji nenorėjo liesti, jos kūnas pasidarė tiesus ir nelankstus, ir ji neigė bet kokias problemas toje srityje. Mes taip pat galime

keisti savo kalbėjimo būdą keletą kartų per vieną pokalbį.

Galėčiau pateikti daug kitų pavyzdžių; tačiau per artimiausius mėnesius, esu tikra, tu pradėsi atpažinti, kada tu ar kas nors iš aplinkinių dėvi kaukę, stebėdamas jų bei savo paties fizines ir psichologines nuostatas. Tu žinosi, kokia baimė skatina veiksmą.

Taip pat pastebėjau labai įdomų faktą, susijusį su baime. Skaitydamas šią knygą tu pamatysi, kad aš kalbu apie didžiausią baimę, jaučiamą kiekvieno charakterio tipo. Pastebėjau, kad žmonės, dėvintys tam tikrą kaukę, neatpažįsta savo baimės, bet aplinkiniai žmonės gali lengvai pamatyti, ko jie nori bet kokia kaina išvengti.

- *Užsidariusieji* labiausiai bijo pasiduoti panikai. Jie to nesuvokia, nes dažnai pasitraukia prieš pat panikai prasidedant. Kita vertus, šalia esantys pastebi jų baimę, nes dažniausiai tai atsispindi jų akyse.

- *Priklausomųjų* didžiausia baimė yra vienatvė. Jie to nemato, nes pasirūpina, kad retai būtų vieni. Kai būna vieni, jie įtikina save, kad yra laimingi, ir nesuvokia, jog karštligiškai ieško kokios nors veiklos, kad prastumtų laiką. Kai jie yra vieni, kompaniją jiems palaiko televizorius ir telefonas. Artimiesiems yra lengviau pamatyti, o ypač pajusti didžiulę jų vienumos baimę, kuri lydi juos netgi būnant tarp žmonių, nes liūdnos akys juos išduoda.

- *Mazochistų* didžiausia baimė yra laisvė. Jie netiki, kad yra laisvi, ir *nesijaučia* laisvi dėl visų įpareigojimų ir suvaržymų, kuriuos susikūrė. Esantys šalia jų, kita vertus, laiko juos ypač laisvais, nes dažniausiai jie randa būdų ir laiko daryti tai, ką nori. Jie nelaukia kitų pritarimo prieš darydami sprendimus. Net jeigu tai, ką jie nusprendžia, neleidžia jiems būti laisviems, kitų manymu, jie turėjo visą pasaulio laisvę nuspręsti kitaip, jeigu būtų norėję. Jų didelės, atviros pasauliui akys rodo mums didžiulį susidomėjimą viskuo ir jų troškimą eksperimentuoti su įvairiausiais dalykais.

- *Kontrolierių* didžiausia baimė yra disociacija ir mintis, kad jais atsikratys. Jie nemato, kaip sukuria konfliktines situacijas ar problemas, suteikiančias jiems progą nustoti su kuo nors kalbėtis. Nors kontrolieriai prisitraukia situacijas, kuriose žmonės su jais išsiskiria arba kuriose jie atsikrato kitais žmonėmis, patys nemato, jog gavo tai, ko labiausiai bijojo. Priešingai, jie bandys apsimesti, kad šie išsiskyrimai jiems yra naudingi. Jie tiki, kad šitaip nebus priklausomi. Tai, kad jie labai socialūs ir lengvai užmezga naujas pažintis, apsaugo juos nuo matymo, kokia daugybe žmonių

savo gyvenime jie atsikratė. Tie, kurie jiems artimi, tai lengviau suvokia. Juos taip pat išduoda akys. Kai būna pikti, jų akys tampa tokios atšiaurios ir netgi gąsdinančios, kad atitolina nuo savęs kitus.

- *Griežtųjų* didžiausia baimė yra šaltumas. Jie sunkiai pripažįsta savo pačių šaltumą, nes laiko save nuoširdžiais žmonėmis, kurie daro viską, kas įmanoma, kad viskas aplink juos būtų teisinga ir darnu. Jie dažniausiai būna ištikimi savo draugams. Kita vertus, jiems artimi žmonės dažnai mato šį šaltumą ne tik jų akyse, bet taip pat iš jų „sausos", sustabarėjusios veido išraiškos, kuri ypač matoma, kai jie jaučiasi neteisingai apkaltinti.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Pirmas žingsnis žaizdos gydymo link susideda iš jos PRIPAŽINIMO ir PRIĖMIMO, nebūtinai sutinkant, kad ji yra. Priėmimas reiškia žiūrėjimą į ją, jos stebėjimą, žinojimą, kad turėti spręstinų dalykų yra dalis žmogiškosios patirties. Mes nesame blogi žmonės dėl to, kad kažkas vis dar gali mus žeisti.

Sukurti kaukę save apsaugoti buvo didvyriškas veiksmas, meilės sau veiksmas. Ši kaukė padėjo tau išlikti ir prisitaikyti šeimoje, kurią tu pasirinkai šiam gyvenimui.

Tikroji priežastis, kodėl mes gimėme toje šeimoje, kodėl mus pritraukia žmonės, kenčiantys tas pačias žaizdas, yra ta, jog iš pradžių, kai kiti mums atrodo tokie pat kaip mes, nesijaučiame, kad esame tokie blogi. Po kiek laiko, kai pradedame matyti kitų silpnybes, mes nebepriimame jų tokių, kokie jie yra. Kai bandome juos pakeisti, nesuvokiame, kad tai, ko mes nepriimame juose, yra mūsų pačių dalys, kurių mes nenorime matyti iš baimės, kad turėsime keistis. Mes galvojame, kad mums reikia keistis, kai iš tiesų mums reikia būti išgydytiems. Todėl taip svarbu pripažinti savo žaizdas, nes šitaip mes galime išgydyti, o ne pakeisti save.

Atsimink, kad kiekviena iš šių žaizdų kyla iš patyrimų, kurie susikaupė per keletą praeitų gyvenimų. Taigi yra visiškai normalu, kad mums sunku ir vėl su jais susidurti šiame gyvenime. Kadangi nesugebėjome pažvelgti į savo žaizdas praeituose gyvenimuose, mes negalime tikėtis sugebėti pamatyti jų šiame gyvenime paprasčiausiai pasakę: „Aš noriu būti sveikas." Kita vertus, nuspręsdami išsigydyti savo žaizdas, mes žengiame pirmuosius žingsnius atjautos, kantrybės ir tolerancijos sau pajautimo link. Tuo pat metu mes ugdysime tokį požiūrį ir į kitus žmones.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Šios savybės yra dovanos, kurias tau padovanos kelionė į išgijimą. Esu tikra, kad skaitydamas ankstesnius skyrius pastebėjai savo artimųjų žaizdas. Tai gali tau padėti lengviau suprasti jų elgesį ir būti jiems labiau tolerantiškam.

Kaip jau sakiau, svarbu nepriimti tiesioginės žodžių, vartojamų žaizdoms ir kaukėms apibūdinti, prasmės. Mes galime, pavyzdžiui, būti atstumti gyvenime, bet jausti, kad buvome išduoti, palikti, pažeminti, ar jausti, kad buvo neteisingai pasielgta. Kas nors gali būti su mumis neteisingas, ir mes galime jaustis atstumti, pažeminti, išduoti ar palikti. Kaip matai, *svarbus yra ne patyrimas, bet tai, ką mes jaučiame, kai patiriame tai.* Todėl taip svarbu pirmiau remtis fizinių žaizdos, o ne elgesio savybių aprašymu, kad atpažintumėm savo žaizdas. Kūnas niekada nemeluoja. Jis visada atspindi, kas vyksta emociniame ir mentaliniame planuose. Siūlau tau perskaityti kiekvieną žaizdą apibūdinantį fizinių savybių aprašymą kelis kartus, kad suvoktum tarp jų esančius skirtumus.

Žinau, kad vis daugiau ir daugiau žmonių kreipiasi į plastinės chirurgijos klinikas, kad pakoreguotų savo fizinį kūną. Mano nuomone, jie apgauna save. Tai, kad nesimatys fizinių žaizdos požymių, nereiškia, kad pati žaizda bus išgydyta. Keletas žmonių, kuriems buvo atliktos plastinės operacijos, pasakojo man, kad buvo nusivylę, jog tai, ką jie norėjo paslėpti ar pašalinti, po dvejų ar trejų metų vėl atsirasdavo. Todėl chirurgai, kurie specializuojasi plastinės chirurgijos srityje, niekada negarantuoja, kad rezultatas liks visam gyvenimui. Kita vertus, jeigu tu nusprendei iš meilės sau atiduoti savo fizinį kūną į plastikos chirurgų rankas likdamas sąmoningas savo žaizdų atžvilgiu ir dirbdamas su savimi emociniame, mentaliniame ir dvasiniame lygmenyse, tuomet yra didelė tikimybė, kad plastinė chirurgija bus naudinga ir tavo kūnas ją priims.

Kai kurie žmonės bando apgauti save fiziniame lygmenyje, bet yra daug daugiau tų, kurie apgauna save elgesio lygmenyje; kitaip tariant, savo vidinių nuostatų lygmenyje. Tai dažnai nutinka seminare *Charakteriai ir žaizdos,* kuriame aš detaliai apibūdinu žaizdas. Kai kurie dalyviai mato save vieno konkretaus tipo elgesio modelių aprašyme, o jų kūnai rodo visai kitą tipą.

Atsimenu jauną vyrą, ką tik įžengusį į ketvirtą dešimtį, kuris pasakojo man, kad nuo vaikystės jis vis patirdavo *atstūmimą.* Jis kentėjo dėl stabilių santykių nebuvimo. Anot jo, to priežastis buvo daugybė atvejų, kai jis

buvo atstumtas. Po kiek laiko paklausiau jo: „Ar tu įsitikinęs, kad jautiesi atstumtas, ar labiau jauti, kad tai yra didelė neteisybė?“ Tada aš jam paaiškinau, kad jo kūnas turi *neteisybės* žaizdos požymių. Jis buvo labai nustebęs. Aš pasiūliau jam skirti laiko tai apgalvoti. Kai pamačiau jį kitą savaitę, jis buvo labai susijaudinęs sakydamas, kad praėjusią savaitę suprato ir išsiaiškino daugelį dalykų. Jis pagaliau prisilietė prie savo *neteisybės* žaizdos.

Toks elgesys nestebina. Ego daro viską, kad neleistų mums pamatyti savo žaizdų; jis įsitikinęs, kad jeigu mes jas priliesime, nebegalėsime susitvarkyti su skausmu, sukeliamu šių žaizdų. Tai ego, kuris mus įtikina susikurti kaukes, kad išvengtume kančios.

Ego visada tiki, kad jis eina lengviausiu keliu, bet iš tiesų supainioja mūsų gyvenimą. Kai mums vadovauja protas, iš pradžių yra sudėtinga, nes tai reikalauja daug pastangų, bet galiausiai tai nepaprastai palengvina mūsų gyvenimą.

Kuo ilgiau mes delsiame išsigydyti savo žaizdas, tuo gilesnės jos tampa. Kiekvieną kartą, kai išgyvename situaciją, kuri pažadina ir paliečia žaizdą, mes ją giliname. Tai kaip fizinė žaizda, kuri plinta. Kuo gilesnė ji tampa, tuo labiau mes bijome ją paliesti. Tai tampa užburtu ratu. Tai netgi gali tapti apsėdimo forma; kitais žodžiais tariant, mums atrodo, jog pasaulis yra tam, kad priverstų mus kentėti. Pavyzdžiui, labai *griežtas* žmogus visur matys *neteisybę* ir taps pernelyg dideliu pedantu. *Užsidariusieji* jausis atstumti kiekvieno žmogaus ir įtikins save, kad niekas niekada negalės jų mylėti.

Savo žaizdų pastebėjimo privalumas yra tas, jog mes pagaliau pradedame žiūrėti teisinga kryptimi. Kol to nepadarome, esame kaip žmonės, kuriuos daktaras gydo nuo kepenų ligų, kai iš tiesų jie serga širdies ligomis. Ši situacija gali tęstis metų metus, kaip to jauno vyro, bandžiusio išspręsti *atstūmimo*, nuo kurio, kaip jis manė, kenčia, problemą, tačiau niekas nebuvo išspręsta. Ir tik prisilietęs prie to, kas *tikrai* jį liūdino, jis galėjo pradėti gydyti savo žaizdą.

Norėčiau patikslinti, kad yra skirtumas tarp *priklausomojo* kaukės dėvėjimo ir kentėjimo nuo emocinės priklausomybės. Ne tik tie, kurie kenčia nuo palikimo žaizdos (ir kurie dėl to dėvi *priklausomojo* kaukę), kenčia nuo švelnumo trūkumo. Mes visi, nepriklausomai nuo savo žaizdų, galime būti priklausomi emociškai. Kodėl? Nes mes tampame emociškai priklausomi, kai mums trūksta švelnumo, o švelnumo mums trūksta tada, kai

save nepakankamai mylime. Tada mes norime gauti meilės iš kitų, kad įtikintumėm save, jog esame mylimi. Kiekviena kaukė yra skirta parodyti mums, jog mes patys sau trukdome būti savimi, nes nepakankamai save mylime. Atsimink, kad visi elgesio modeliai, susiję su kiekviena iš kaukių, yra *reakcijos*, o ne elgesio modeliai, paremti meile, kurią mes jaučiame sau. *Priklausomajam*, kita vertus, reikia daugiau dėmesio. Jam atrodo, jog jo niekada nebūna pakankamai.

Labai svarbu, kad mes suprastume paaiškinimus, esančius ankstesniuose penkiuose skyriuose, susijusius su tuo gimdytoju, su kuriuo dažniausiai yra išgyvenama kiekviena žaizda. Taigi galime daryti apibendrinti:

- *ATSTŪMIMAS* IŠGYVENAMAS SU TOS PAČIOS KAIP IR PATS ŽMOGUS LYTIES GIMDYTOJU. Todėl *užsidariusieji* jaučiasi atstumti tos pačios kaip ir jie lyties žmonių. Jie kaltina juos atstūmimu ir jaučia daugiau pykčio kitiems negu sau. Kita vertus, kai jie jaučiasi atstumti priešingos lyties žmogaus, jie jaučia daugiau pykčio sau ir todėl atstumia *save*. Taip pat labai tikėtina, kad tai, ką jie laiko *atstūmimu* priešingos negu jie lyties žmonių atveju, iš tiesų yra *palikimas*.
- *PALIKIMAS* IŠGYVENAMAS SU PRIEŠINGOS NEGU PATS ŽMOGUS LYTIES GIMDYTOJU. *Priklausomieji* lengvai jaučiasi palikti priešingos negu jie lyties žmonių ir kaltina juos, o ne save. Kai būna palikti tos pačios kaip ir jie lyties žmogaus, jie kaltina save tikėdami, kad kitam žmogui neskyrė pakankamai dėmesio arba tokio dėmesio, kokio jam reikėjo. Tai, ką jie mano esant palikimu tos pačios kaip ir jie lyties žmonių atveju, dažnai yra *atstūmimas*.
- *PAŽEMINIMAS* DAŽNAI IŠGYVENAMAS SU MOTINA, nepaisant to, ar tu vyras, ar moteris. Taigi *mazochistai* lengvai jaučiasi pažeminti moteriškosios lyties. Jie linkę jas kaltinti. Jeigu patiria *pažeminimą* su vyru, jie kaltina save ir jaučiasi susigėdę dėl savo elgesio arba minčių apie kitą žmogų. Ši žaizda gali būti išgyventa su tėvu, jeigu jis rūpinosi vaiko fiziniais poreikiais, mokė vaiką švaros, savarankiškai valgyti, apsirengti ir t. t. Jeigu tai yra tavo atvejis, kas ką tik buvo pasakyta apie vyrišką ir moterišką lytis, įvertink priešingai.
- *IŠDAVYSTĖ* IŠGYVENAMA SU PRIEŠINGOS NEGU PATS ŽMOGUS LYTIES GIMDYTOJU. Todėl *kontrolieriai* lengvai jaučiasi išduoti priešingos negu jie patys lyties asmenų ir kaltina juos už savo skausmą ir savo emocijas. Kai jie patiria *išdavystę* su tos pačios kaip ir jie

lyties žmogumi, jie greičiau kaltins ir piktinsis savimi už tai, kad nenumatė būsimos patirties ir nepasistengė laiku jos išvengti. Tikėtina, kad tai, ką jie vadina *išdavyste* tos pačios kaip ir jie lyties žmonių atveju, iš tikrųjų yra patyrimas, kuris pažadina jų *neteisybės* žaizdą.

- *NETEISYBĖ* IŠGYVENAMA SU TOS PAČIOS KAIP IR PATS ŽMOGUS LYTIES GIMDYTOJU. Todėl *griežtieji* kenčia nuo neteisybės su tos pačios kaip ir jie patys lyties žmonėmis ir kaltina juos už tai, kad buvo neteisingi su jais. Jeigu su priešingos negu jie lyties žmogumi išgyvena patyrimą, kurį laiko neteisingu, jie nekaltins to žmogaus, bet kaltins save už tai, kad nebuvo teisingi ar buvo negeri. Labai tikėtina, kad *neteisybės* patyrimas, kurį jie išgyvena su priešingos negu jie lyties žmonėmis, iš tikrųjų yra *išdavystė.*

Kuo labiau šios žaizdos mus skaudina, tuo labiau yra normalu ir žmogiška piktintis tuo gimdytoju, kurį mes tikime esant atsakingu už tai, kad privertė mus kentėti. Vėliau mes perkeliame šį pasipiktinimą ar neapykantą į žmones, esančius tos pačios lyties kaip ir gimdytojas, kurį mes kaltiname už įskaudinimą. Normalu, pavyzdžiui, jaunam berniukui nekęsti tėvo, kuris, kaip jis jaučia, visada jį atstumdavo. Vėliau gyvenime jis perkels tą neapykantą į kitus vyrus arba savo sūnų, kurio atstumtas jis taip pat jausis.

Mes taip pat pasąmoningai piktinamės savo tėvais už tų pačių kaip ir mūsų žaizdų turėjimą. Taigi tėvai tampa kenčiančiojo nuo tokios pačios žaizdos modeliais, o tai priverčia mus pažvelgti į save. Pasąmoningai mes labiau norėtume turėti kitą modelį. Tai paaiškina, kodėl mes padarysime bet ką, kad tik nebūtume panašūs į savo tėvus; mums nepatinka matyti juose savo atspindį. Žaizdos bus išgydytos tik per visiško atleidimo sau ir savo tėvams procesą.

Kita vertus, kai bet kokia žaizda išgyvenama su žmogumi, esančiu priešingos lyties nei tėvas, kurį laikome atsakingu už savo žaizdą, mes kaltiname save. Tokiais atvejais esame linkę bausti save arba patekdami į nelaimingą atsitikimą, arba kaip nors kitaip susižeisdami. Žmonės tiki bausme kaip priemone atpirkti savo kaltę. Iš tiesų dvasinis meilės įstatymas sako visiškai priešingai. Kuo labiau mes tikime, kad esame kalti, tuo labiau mes baudžiame save ir tuo labiau pritraukiame tas pačias situacijas. Tai reiškia, kad kuo labiau mes kaltiname save, tuo daugiau kuriame tas pačias problemas. Kaltės jausmas padaro atleidimą sau (svarbią gydymo proceso stadiją) dar sunkesnį.

Be kaltės mes taip pat dažnai jaučiame gėdą, kai kaltiname save už kieno nors įskaudinimą arba kai kiti kaltina mus už tai, kad privertėme juos kentėti. Apie gėdą aš detaliau kalbu skyriuje apie *pažeminimą*, nes gėda lengviausiai matoma mazochistuose. Bet atsimink, kad visi jaučia gėdą vienu ar kitu metu. Ji netgi stipresnė tada, kai mes nenorime pripažinti, kad darome kitiems tai, ko mes nenorėtume, kad kiti darytų mums.

Smurtavimas ar žiaurumas nurodo, kad tai darantieji turi tokias gilias žaizdas, kad praranda kontrolę. Todėl aš dažnai sakau: „Šiame pasaulyje nėra blogų žmonių, yra tik žmonės, kurie kenčia." Tai nereiškia, kad mes galime juos pateisinti, bet galime išmokti atjausti juos, net jeigu nepritariame. Pasmerkimas ar kaltinimas jiems nepadės. Gebėjimas atjausti yra vienas iš buvimo sąmoningam savo bei kitų žaizdoms privalumų.

Pastebėjau, kad retai kas turi tik vieną žaizdą. Jau minėjau, kad šiame gyvenime aš turiu išsigydyti dvi pagrindines žaizdas: *neteisybę* ir *išdavystę*. Aš patiriu *neteisybę* su tos pačios kaip ir aš lyties žmonėmis, o *išdavystę* – su priešingos negu aš lyties atstovais. Kadangi *neteisybė* išgyvenama su tos pačios kaip ir pats žmogus lyties gimdytoju, aš suvokiau, kad kai jaučiu šią emociją su moterimi, aš kaltinu ją nesąžiningumu. Kai *neteisybės* sulaukiu iš vyro, aš greičiau apkaltinu save nesąžiningumu ir pykstu ant savęs. Kartais aš netgi jaučiu gėdą. Taip pat *neteisybę*, patiriamą su vyrais, suvokiu kaip *išdavystę*.

Tiek *kontrolieriaus*, tiek *griežtojo* kaukės gali būti matomos kūnuose tų, kurie, kaip ir aš, kenčia nuo *neteisybės* ir *išdavystės* žaizdų.

Taip pat pastebėjau, kad daugelis žmonių kenčia nuo *atstūmimo* ir *palikimo* žaizdų tuo pat metu. Todėl jie dėvi tiek *užsidariusiojo*, tiek *priklausomojo* kaukes. Kartais viršutinė kūno pusė atspindi vieną žaizdą, o apatinė – kitą. Kai kuriuose žmonėse skirtumas yra tarp dešinės ir kairės pusių. Su laiku ir praktika tampa vis lengviau atskirti kaukes iš pirmo žvilgsnio. Kai pasitikime savo intuicija, mūsų „vidinė akis" pamato jas labai greitai.

Kai žmonės turi *kontrolieriaus* tipo kūnus, bet tuo pačiu metu jų kūnai yra minkšti ar suglebę, arba jie turi *priklausomojo* akis, gali daryti išvadą, kad jie kenčia nuo *išdavystės* ir *palikimo* žaizdų.

Akivaizdu, kad gali būti kitokių derinių. Kiti gali turėti nutukusį *mazochisto* kūną, bet būti labai tiesūs, labai *griežti*. Tada mes žinome, kad jie kenčia nuo *pažeminimo* ir *neteisybės* žaizdų.

Žmonės turintys didelį *mazochisto* kūną, mažas *užsidariusiojo* kojas

bei kulkšnis yra kenčiantieji nuo *pažeminimo* ir *atstūmimo*.

Mes galime turėti tris, keturias ar netgi penkias žaizdas. Viena iš žaizdų gali vyrauti, o kitos bus mažiau akivaizdžios. Taip pat jos visos gali būti mažos. Kai kaukė vyrauja, tai ženklas, jog mes naudojame ją dažniau negu kitas, kad apsaugotume save. Kai kaukė užima labai mažai vietos mūsų kūne, tai dėl to, kad mes nedažnai jaučiame žaizdą, susijusią su šia kauke. Tačiau vien tai, kad kaukė vyrauja, nereiškia, kad žaizda, kurią ji slepia, yra ta, kurią labiausiai reikia gydyti. Priešingai, mes stengiamės paslėpti žaizdas, kurios mus labiausiai verčia kentėti.

Ankstesniuose skyriuose jau minėjau, kad mes sukuriame *griežtumo* kaukę (*neteisybė*) ir *kontrolieriaus* kaukę (*išdavystė*), kurios yra *kontrolės* ir jėgos kaukės, kad paslėptume *atstūmimo*, *palikimo* ar *pažeminimo* žaizdas. Šių kaukių jėga naudojama paslėpti tai, kas labiausiai žeidžia. Tai paaiškina, kodėl mes dažnai matome vieną iš trijų kaukių atsirandančią su amžiumi; kontrolė turi savo ribas. Dėl savo gebėjimo kontroliuoti *griežtumo* kaukė yra labiausiai tinkama paslėpti kitą žaizdą. Pavyzdžiui, žmonės, kurie yra ir *mazochistai*, ir *griežti*, ilgą laiką geba kontroliuoti savo svorį. Kai nebegali savęs kontroliuoti, jie priauga svorio.

Sielos, kurios ateina į Žemę užsigydyti *išdavystės* žaizdos, ieškos stipraus, tvirto priešingos negu jos lyties gimdytojo, kuris žino, kaip užimti savo vietą, kuris nepraranda kontrolės ir nėra per daug emocionalus. Tuo pačiu metu *kontrolieriai* nori, kad tas gimdytojas būtų supratingas, pasitikėtų jais bei patenkintų visus jų lūkesčius ir jų dėmesio poreikį, tai apsaugotų juos nuo palikimo ir išdavystės. Jeigu tas gimdytojas rodo abejingumą, jie jaučiasi palikti, bet jeigu jis rodo bet kokį silpnumą ar pasitikėjimo trūkumą, jie jaučiasi išduoti. Jeigu priešingos negu jie lyties gimdytojas yra pernelyg autoritariškas, agresyvus ar žiaurus, tarp jų bus galios grumtynės, kai vaikas taps paaugliu, tai maitins *išdavystės* žaizdą, nuo kurios jie abu kenčia.

Mes sugebame rasti įvairių tinkamų priežasčių ir pasiteisinimų, kodėl mūsų kūnai kinta. Galime matyti, kaip nesame pasirengę pažvelgti į save, ir mums labai sunku patikėti, kad žmogaus kūnas gali būti toks protingas. Mes nenorime pripažinti, kad menkiausias pokytis mūsų fiziniuose kūnuose yra būdas atkreipti mūsų dėmesį į tai, ką mes jaučiame viduje, bet ko nenorime tą akimirką matyti. Jeigu tik suvoktume, kad kai kūnas nusprendžia atkreipti mūsų dėmesį į vieną iš jo vidinio elgesio modelių,

iš tiesų tai yra mūsų vidinis DIEVAS, per fizinį kūną mums sakantis, jog turime viską, ko reikia, ir pajėgiame atlaikyti viską, ką bijome pamatyti. Mes pasirenkame ir toliau slėpti savo žaizdas bei dėvėti susikurtas kaukes, nes tikime, kad slepiant žaizdas, jos išnyks.

Atsimink, mes dėvime savo kaukes tik tada, kai bijome kentėti, prisiliesti prie žaizdų, kurias turėtų apginti mūsų kaukės. Elgesio modeliai, aprašyti ankstesniuose skyriuose, naudojami tik tada, kai mes dėvime savo kaukes. Kai tik kaukė atsiranda savo vietoje, mes nesame savimi; mūsų elgesys atitinka dėvimą kaukę. Būtų idealu sugebėti greitai atpažinti, kurią kaukę mes ką tik užsidėjome, ir padaryti tai nesmerkiant ir nekritikuojant. Mes galime keisti kaukes vieną ar keletą kartų per dieną arba dėvėti tą pačią kaukę kelis mėnesius, netgi kelerius metus, kol kita kaukė išnirs į paviršių.

Kai suvokiame, ką darome, turėtume džiaugtis savo supratimu ir dėkoti įvykiui ar žmogui, palietusiam žaizdą, nes tai leido mums pamatyti, kad ji dar neišgydyta. Mes bent jau esame sąmoningi. Be to, mes turime leisti sau būti *žmonėmis*. Ypač svarbu, kad suteiktume sau laiko, būtino gijimui. Kai sugebėsime reguliariai sau sakyti: „Reagavau taip, nes užsidėjau tokią ir tokią kaukę“, mūsų gijimo procesas bus gerokai spartesnis. Norėčiau priminti tau, kad retai kas turi visas paminėtas vienos žaizdos savybes. Kiekvienas charakterio tipas aprašytas, kad padėtų tau atpažinti save pagal kai kuriuos elgesio modelius, susijusius su tavo žaizda.

Dabar aš apibendrinsiu būdus, kurie padės tau atpažinti, kada tu arba koks nors kitas žmogus ką tik užsidėjo apsaugos kaukę:

- Kai pažadinama ATSTŪMIMO žaizda, mes dėvime *uždarumo* kaukę. Tai sukelia norą pabėgti nuo situacijos ar žmogaus, kuris, mūsų manymu, mus atstūmė, nes bijome supanikuoti ar jaustis bejėgiai. Ši kaukė taip pat gali įtikinti mus tapti kuo labiau nematomais pasitraukiant į save, nesakant ar nedarant nieko, kas galėtų priversti mus ir toliau būti atstumtais. Ši kaukė priverčia mus tikėti, jog mes nesame pakankamai svarbūs, kad užimtume savo vietą pasaulyje, kad neturime tokios pačios teisės egzistuoti kaip kiti.
- Kai pažadinama PALIKIMO žaizda, mes dėvime *priklausomybės* kaukę. Tai priverčia mus tapti panašiais į mažus vaikus, kuriems reikia ir kurie siekia dėmesio verkdami, skųsdamiesi ar būdami paklusnūs, nes mes įsitikinę, kad vieni neišsiversime. Ši kaukė priverčia mus būti pasiruošu-

siems daug kam, kad išvengtume palikimo ar kad gautume daugiau dėmesio. Ji netgi gali įtikinti mus susirgti ar tapti įvairių problemų auka, kad išsireikalautume paramos, kurios taip siekiame.

- Kai pažadinama PAŽEMINIMO žaizda, mes dėvime *mazochisto* kaukę. Ši kaukė priverčia mus pamiršti savo poreikius, kad galvotume tik apie kitų reikmes ir taptume gerais, dosniais žmonėmis, visada pasirengusiais padėti, net jeigu dėl to reikia peržengti savo galimybes. Neprašomi mes taip pat sugebame prisiimti nemažai atsakomybės ir įsipareigojimų už kitus žmones. Mes darome viską, kas įmanoma, kad būtume naudingi, ir darome visa tai tam, kad nesijaustumėme pažeminti ar sumenkinti. Taip pat mums svarbu užsitikrinti, kad nebūtume laisvi. Kiekvieną kartą, kai mūsų nuostatos ar veiksmai motyvuojami gėda ar *pažeminimo* baime, tai ženklas, kad dėvime savo *mazochisto* kaukę.
- Kai kenčiame nuo IŠDAVYSTĖS žaizdos, mes dėvime *kontrolės* kaukę, kuri priverčia mus tapti įtariais, skeptiškais, apdairiais, autoritariškais ir netolerantiškais, – visa tai susiję su mūsų lūkesčiais. Mes darome viską, kad parodytume, jog esame stiprūs ir mumis lengvai nesinaudojama. Mums ypač patinka nuspręsti už kitus. Ši kaukė verčia mus daryti viską, kas įmanoma, kad neprarastumėme savo geros reputacijos; mes netgi galime pradėti meluoti. Mes pamirštame savo poreikius ir darome viską, ką galime, kad priverstume kitus žmones manyti, jog esame patikimi ir mumis galima pasikliauti. Ši kaukė taip pat verčia mus ginti pasitikėjimo savimi įvaizdį, net jeigu mes ir nepasitikime savimi bei dažnai abejojame savo sprendimais ir veiksmais.
- Kai pažadinama NETEISYBĖS žaizda, mes dėvime *griežtumo* kaukę, kuri verčia mus atrodyti šaltais, „sausų“ ir šiurkščių judesių bei balso tono. Mūsų kūnas tampa sustingęs, kaip ir mūsų nuostatos. Ši kaukė verčia mus tapti pedantais, todėl mes jaučiame daug pykčio, nekantrumo bei netolerancijos sau patiems. Taip pat dažnai kritikuojame save; esame labai reiklūs ir negerbiame savo galimybių. Kiekvieną kartą, kai save kontroliuojame, sulaikome ar esame sau griežti, tai ženklas, kad dėvime *griežtumo* kaukę.

Kaukę mes dėvime ne tik kiekvieną kartą, kai bijome, kad kas nors palies mūsų žaizdas, bet ir tada, kai bijome suvokti, kad mes taip pat pažadiname kitų žmonių žaizdas. Taigi mes visada dėvime kaukę, kad būtume mylimi. Mes priimame elgesio modelius, kurie nedera su tuo, kas mes

esame. Mes tampame kažkuo kitu. Kadangi kaukės diktuojamas elgesys iš mūsų reikalauja daug pastangų, mes ir iš kitų daug tikimės mainais.

Mūsų gerovės šaltinis turi būti tai, kas esame ir ką darome, o ne komplimentai, dėkingumas, įvertinimas ar parama, kuriuos mes gauname iš kitų.

Tačiau nepamiršk, kaip puikiai ego mus apgauna, kad mes nesuvoktume savo žaizdų. Ego įsitikinęs, kad jei mes suvoksime savo žaizdas ir jas pašalinsime, mes nebebūsime apsaugoti ir kentėsime. Dabar paaiškinsiu, kaip kiekvienas charakterio tipas gali būti apgautas savo ego.

- *Užsidariusieji* priverčia save tikėti, jog jie gerai rūpinasi savimi ir kitais, kad nejaustų *atstūmimo*, kurį iškentėjo.
- *Priklausomiesiems* patinka galvoti, kad jie nepriklausomi, ir pasakoti visiems, kas tik nori klausytis, kaip gerai jie jaučiasi būdami vieni ir kad jiems nieko nereikia.
- *Mazochistai* įtikina save, kad jiems patinka daryti tai, ką jie daro kitų labui, ir kad tai darydami jie tikrai klausosi savo poreikių. Jie pasižymi tuo, kad sako ir galvoja, jog viskas gerai, ir randa pateisinimų situacijoms bei žmonėms, kurie juos pažemino.
- *Kontrolieriai* įsitikinę, kad jie niekada nemeluoja, visada laikosi savo žodžio ir nieko nebijo.
- *Griežtieji* mėgsta pasakoti visiems ir bet kam, kokie teisingi jie yra, kad jie neturi savo gyvenime problemų. Jiems patinka tikėti, kad turi daug draugų, kurie myli juos tokius, kokie jie yra.

Mes gydome savo vidines žaizdas taip, kaip gydome fizines. Ar kada nors buvo taip, kad labai nekantravai, jog kuo greičiau nuo veido išnyktų spuogas, ir nuolat čiupinėjai jį? Kas nutiko? Spuogas tikriausiai liko šiek tiek ilgiau. Štai kas nutinka, kai nepasitikime savo paties kūno gydomąja galia. Kad problema (kad ir kokia ji būtų) išnyktų, pirmiausia turi ją priimti, besąlygiškai ją pamilti vietoj to, kad bandytum priversti ją išnykti. Tavo gilioms žaizdoms taip pat reikia būti pripažintoms, mylimoms ir priimtoms.

Leisk tau priminti, kad besąlygiška meilė yra priimanti, net jeigu tu nepritari ar nesupranti tam tikrų situacijų priežasties.

Kai mes priimame žaizdą ar mylime spuogus ant veido, mes suvokiame tai, kad sukūrėme juos dėl ypatingos priežasties ir, dar svarbiau, jog sukūrėme juos dėl to, kad jie padėtų mums. Užuot bandę savo spuogus išnaikinti, turėtume jais pasinaudoti, kad suvoktume tą savo pusę, kurios nenorime matyti. Tiesą sakant, tie spuogai nori atkreipti mūsų dėmesį, kad priverstų suprasti, jog, be kitų dalykų, tikriausiai šioje situacijoje bijome prarasti „savo veidą" ir ta baimė mums trukdo būti savimi. Kai suvoksime savo spuogų naudą, imsime žiūrėti į juos kitomis akimis. Mes netgi galime jiems būti dėkingi. Jei mes priimsime šią proto nuostatą, „spuogai" neabejotinai išnyks daug greičiau, nes jie bus pripažinti ir mylimi už savo teikiamą naudą.

Ką mes turime suvokti? Kad tai, ko bijome sulaukti iš kitų, arba tai, už ką jiems priekaištaujame, mes patys darome kitiems ir, svarbiausia, sau patiems.

Štai keletas pavyzdžių, kurie parodys, kokiu mastu mes kartais galime žeisti save.

- Kai kenčiame nuo *atstūmimo*, mes maitiname savo žaizdą kiekvieną kartą, kai pavadiname save beverčiais, niekam tikusiais, kiekvieną kartą, kai jaučiame, kad nieko nereiškiame kitų žmonių gyvenime, ir kiekvieną kartą, kai vengiame situacijos.
- Jeigu kenčiame nuo *palikimo*, mes maitiname žaizdą kiekvieną kartą, kai metame svarbų sumanymą, kaskart, kai mums nepavyksta pasirūpinti savimi, ir kiekvieną kartą, kai mums nepavyksta skirti sau dėmesio, kurio mums reikia. Mes gąsdiname kitus pernelyg į juos įsikibdami ir taip juos prarandame, kad dar kartą pasijustume vieniši. Mes verčiame daug kentėti savo kūną susikurdami ligas, kad atkreiptume dėmesį.
- Jeigu kenčiame nuo *pažeminimo*, mes maitiname žaizdą kaskart, kai lyginame save su kitais, kaskart, kai sumenkiname save, ir kaskart, kai kritikuojame save, kad esame stori, niekam tikę, be valios, už naudojimąsi kitais ir t. t. Mes žeminame save dėvėdami drabužius, kurie mūsų negražina, arba susitepdami juos. Mes priverčiame savo kūną kentėti, kai duodame jam per daug maisto, kurį jis turi suvirškinti ir įsisavinti. Mes verčiame save kentėti prisiimdami kitų žmonių atsakomybę, o tai atima iš mūsų laisvę ir sau skirtą laiką.
- Kai kenčiame nuo *išdavystės*, mes maitiname savo žaizdą meluodami sau, versdami save tikėti dalykais, kurie yra klaidingi, ir negerbdami

įsipareigojimų sau patiems. Mes baudžiame save darydami viską patys, nes nepasitikime kitais ir nepatikime jiems darbų. O kai nepasitikime, eikvojame visą savo laiką ir energiją tikrindami, ką jie daro.

• Tie iš mūsų, kurie kenčia nuo *neteisybės*, maitina žaizdą būdami pernelyg reiklūs sau. Mes negerbiame savo galimybių, taigi sukeliame sau daug streso. Mes kritiški ir neteisingi sau. Mums sunku pamatyti savo gerąsias savybes ir tai, ką mes darome gerai. Mes kenčiame, nes matome tik tai, ko dar neatlikome, arba klaidas, kurias padarėme. Mes verčiame save kentėti, nes mums sunku džiaugtis savimi.

Anksčiau minėjau besąlyginio savo žaizdų priėmimo svarbą. Taip pat svarbu priimti kaukes, kurias leidome mūsų ego sukurti, kad apsaugotų mus nuo tų žaizdų. Mylėti ir priimti žaizdą reiškia ją pripažinti, žinoti, kad mums reikia sugrįžti į žemę, kad išsigydytume tam tikrą žaizdą, ir suvokti, kad ego nori apginti mus sukurdamas kaukę. Tada mes galime sau padėkoti už tai, kad turėjome drąsos sukurti ir išlaikyti kaukę, kuri padėjo mums išlikti.

Tačiau šiandien ši kaukė mums labiau kenkia negu padeda. Atėjo laikas nuspręsti, kad mes galime išgyventi, netgi jei jaučiamės įskaudinti. Mes jau nesame maži vaikai; dabar mes galime susitvarkyti su savo žaizdomis kaip suaugę žmonės, turintys daugiau patirties, brandesni ir kitaip matantys gyvenimą. Nuo šiol mes galime nuspręsti mylėti save.

Pirmame skyriuje minėjau, kad žaizdos sukūrimas turi keturias stadijas. Pirmojoje stadijoje mes esame savimi. Antrojoje mes patiriame skausmą supratę, kad negalime būti savimi, nes tai netinka suaugusiesiems, supantiems mus. (Deja, suaugusieji nesupranta, kad jų vaikai bando susivokti kas esą, ir, užuot leidę jiems būti savimi, nuolat pasakoja savo vaikams, kokie jie turėtų būti.) Trečiojoje stadijoje mes maištaujame dėl to, kad turėjome pajusti tiek daug skausmo. Tai laikas, kada vaikai išgyvena pykčio priepuolius ir priešinasi savo tėvams. Ketvirtoji, paskutinė, stadija – kapituliacija. Būtent čia mes nusprendžiame susikurti kaukę, kad nenuviltume kitų ir, svarbiausia, apsaugotume save nuo kančios, kuri kyla iš to, jog nebuvome priimti būdami savimi.

Gijimo procesas bus baigtas, kai sugebėsime atgaline eiga pereiti keturias stadijas, pradėdami ketvirtąja ir grįždami į pirmąją, kurioje mes vėl tampame savimi. Pirmoji stadija šiame procese yra suvokti kaukę (ar kaukes), kurią dėvi. Kaip vadovu naudokis penkiais ankstesniais skyriais, ku-

riuose aprašyta kiekviena žaizda.

Antrąją stadiją pasieksi, kai pradėsi jausti pasipriešinimą skaitydamas šiuos skyrius ir kai atsisakysi prisiimti atsakomybę verčiau pasirinkdamas kaltinti kitus už savo kančią. Atsimink, kad visiems žmonėms yra normalu priešintis, kai jie atranda savo savybes, kurių nemėgsta. Žmonės šios stadijos metu reaguoja skirtingai. Vieni priešinasi labiau, kiti – mažiau. Tavo maišto intensyvumas priklausys nuo tavo suvokimo lygio, žaizdos gylio tuo metu, kai supranti, kas vyksta tavo viduje, bei tavo noro keistis ir išgyti.

Trečiosios stadijos metu tu turi suteikti sau teisę būti kentėjęs ir piktinęsis vienu ar abiem savo gimdytojais. Jei gali jausti, kaip giliai kentėjo vaikas tavyje, tu turėsi daugiau atjautos tam vidiniam vaikui. Kuo daugiau atjautos turėsi, tuo gilesnė bus ši stadija. Šios stadijos metu tu taip pat turi išsilaisvinti iš to, ką jautei savo tėvams, jausdamas atjautą ir jų kančiai.

Galiausiai ketvirtojoje stadijoje tu vėl tampi savimi, nustoji tikėti, kad tau vis dar reikia dėvėti savo kaukes, kad apsisaugotum. Tu priimi, kad gyvenimas yra kupinas patirčių, kurios reikalingos, kad padėtų išmokti, kas tau naudinga ir protinga. Tai vadinama SAVĘS MYLĖJIMU. Kadangi meilė turi didžiulių gydančių ir energiją teikiančių galių, pasiruošk stebėti savo gyvenime keletą transformacijų: gali išnykti ligos ar tavo fizinis kūnas gali keistis, o tavo santykiai su kitais neabejotinai pasikeis.

Atsimink, meilė neturi nieko bendra su tuo, ką mes darome ar turime. Mylėti save – tai leisti sau būti tokiems, kokie esame šią akimirką; priimti save, net jeigu darome kitiems tai, už ką jiems priekaištaujame.

Tikra meilė yra buvimo savimi patyrimas.

Taigi mylėti save – reiškia pripažinti, kad mes kartais netyčia skaudiname kitus juos atstumdami, palikdami, pažemindami, išduodami ir būdami jiems neteisingi. Tai pirmasis ir svarbiausias žingsnis savo žaizdų gydymo link.

Kad tau būtų lengviau pasiekti šią stadiją, siūlau kiekvienos dienos pabaigoje užsirašyti viską, kas nutiko tą dieną. Paklausk savęs, kuri tavo kaukė paėmė viršų sukeldama tavo reakciją tam tikroje situacijoje ar padiktuodama tavo elgesį kitų ar savęs atžvilgiu. Tada skirk laiko savo pastebėjimams užsirašyti ir nepamiršk paaiškinti, kaip jauteisi. Kai tai padarysi, atleisk sau ir suteik sau teisę būti pasinaudojusiam kauke žinodamas, kad tuo metu tu nuoširdžiai galvojai, jog tai vienintelis būdas apginti save.

Leisk priminti, kad jeigu jautiesi kaltas ir kritikuoji save, tu ir toliau taip pat reaguosi, kai nutiks panaši situacija.

Be pripažinimo negali būti transformacijos.

Kaip žinoti, ar mes tikrai pripažįstame? Kai žinome, kad mūsų elgesys yra buvimo žmogumi dalis, ir suvokiame pasekmes, kad ir kokios jos būtų. Šis atsakomybės supratimas yra svarbiausias, jeigu tikrai norime pripažinti save. Faktas, kad esame žmonės, reiškia, kad negalime įtikti visiems ir turime teisę į tam tikras žmogiškas reakcijas, kurios kitiems gali nepatikti.

Taigi pripažinimas paskatina prasidėti gijimo procesą.

Tu nustebsi atradęs, kad kuo labiau sau leidi išduoti, atstumti, palikti, pažeminti ar būti neteisingam, tuo mažiau tu tai darai. Stebėtina, ar ne? Nors jeigu jau kažkiek laiko domėjaisi mano mokymu, neturėtum nustebti. Aš neprašau tavęs manimi patikėti ar suprasti, nes tai negali būti suprasta intelektualiai. Tai reikia patirti.

Aš kartoju šį didį dvasinį meilės dėsnį visose savo knygose, seminaruose ir konferencijose, nes tai reikia išgirsti keletą kartų, kol tai galės būti iš tikrųjų įsisąmoninta. Jei tu suteiki sau teisę daryti kitiems tai, ko bijai susilaukti iš jų (todėl tu ir susikūrei vieną ar kelias kaukes, kad save apgintum), tau bus daug lengviau suteikti kitiems teisę retkarčiais elgtis tokiais būdais, kurie pažadina tavo žaizdas.

Pavyzdžiui, tėvas nusprendžia atimti paveldėjimo teisę iš vienos savo dukters, nes ji maištavo prieš jo norus. Ji nenorėjo mokytis ir tapti „ko nors verta", kaip jis tikėjosi iš jos, nes ji buvo labai talentinga. Dukra galėjo suvokti šį sprendimą kaip *išdavystę*, *palikimą*, *atstūmimą*, *pažeminimą* ar *neteisybę*, priklausomai nuo to, kokią žaizdą išsigydyti ji atėjo į žemę. Pažinojau moterį, kurios tėvas atėmė iš jos paveldėjimo teisę, ir ji pasijuto išduota; ji niekada nebūtų patikėjusi, kad tėvas galėtų taip pasielgti. Ji vylėsi, kad tėvas priims jos pasirinkimus ir galiausiai pripažins, kad ji turėjo teisę daryti su savo gyvenimu tai, ką norėjo. Vienintelis būdas jai išsigydyti šią žaizdą ir nustoti vėl pritraukti tokias situacijas, kuriose ji jaučiasi išduota vyrų, pirmiausia yra suvokti, kad jos tėvui taip pat atrodė, jog ji išdavė jį. Faktas, kad jo dukra negyveno pagal jo lūkesčius, buvo, jo manymu, *išdavystės* forma. Jis galėjo pasakyti, kad po visko, ką jis dėl jos padarė, ji

turėjo būti dėkinga, turėjo tapti atsakingesne moterimi ir pelnyti jam garbę. Jis taip pat tikėjosi, jog ji vieną dieną grįš, pasakys, kad jis buvo teisus, ir garbingai pasikeis.

Tai, kas nutiko tarp tėvo ir dukters, mums rodo, kad jis taip pat jautėsi išduotas savo motinos (o jo motina jautėsi išduota jo). Kai sužinome, ką mūsų tėvai išgyveno jaunystėje su savo tėvais, suvokiame, kad istorija kartojasi iš kartos į kartą ir toliau taip tęsis, kol neprasidės tikrasis atleidimas. Tai taip pat padeda mums jausti daugiau atjautos ir supratimo savo tėvams. Kai būsi pamatęs savo žaizdas, aš labai patariu tau pasitikrinti su savo tėvais, kad pamatytum, ar ir jie turi tas pačias žaizdas. Atsimink, kad jų patirtys nebūtinai turi būti identiškos tavosiom, bet jie bus iškentėję tas pačias žaizdas ir apkaltinę savo tėvus dėl tų pačių dalykų kaip ir tu.

Mūsų kelias tampa lengvesnis, kai nustojame kaltinti save dėl elgesio modelių, kuriuos diktuoja mūsų žaizdos, ir kai pripažįstame, kad tokia yra mūsų žmogiškoji prigimtis. Tada mes jaučiamės lengviau kalbėdami apie tai su savo tėvais nebijodami būti jų apkaltinti. Tai taip pat padeda mūsų tėvams labiau atsiskleisti, nes jie nesijaučia smerkiami. Kalbėdamasis su tėvais, tu padėsi jiems praeiti jų pačių atleidimo procesą su *jų* tėvais. Tai taip pat leis jiems būti žmogiškiems, turėti žaizdų, kurios kartais verčia juos reaguoti ir elgtis tokiais būdais, kurie yra tiesiog priešingi tam, kokie jie norėtų būti.

Kai kalbi su tėvais, kurie pažadino tavyje žaizdą, siūlau pasitikrinti su jais, kad pamatytum, ar jie taip pat kentėjo su *tavimi*. Jeigu, pavyzdžiui, tu esi moteris ir sakai savo motinai, kad nuo paauglystės jauteisi jos atstumta, paklausk jos, ar ji taip pat jautėsi atstumta tavęs. Tai leis jai išlaisvinti emocijas, kurias galbūt pasąmoningai ji ilgai kaupė savyje. Tavo dėka, motina gali labiau suvokti savo pačios jausmus. Tada tu gali paprašyti jos pakalbėti apie tai, ką ji išgyveno su savo motina. (Šis pavyzdys taip pat tinka vyrams su jų tėvais.) Smulkiau apie tikrąjį atleidimą siūlau tau perskaityti kitose mano knygose, kuriose šis procesas paaiškintas plačiau[3].

Norėčiau priminti, kad jeigu idealizavai tą gimdytoją, su kuriuo išgyvenai žaizdą, ir ypač jeigu dievinai jį ar ją, tai visiškai normalu, kad bus sunku leisti sau būti įsižeidusiam ant jo. Turi žinoti, kad jeigu, tavo akimis, šis gimdytojas buvo tarsi šventasis, tai dėl to, kad jis ar ji tikriausiai kentė nuo *neteisybės* žaizdos ir pakankamai sugebėjo save suvaldyti, kad neparo-

3 *Klausykis savo kūno, savo geriausio draugo žemėje*; *Klausykis savo kūno*, 2 dalis ir *Tavo kūnas sako: „Mylėk save!"*

dytų, ką jautė. *Mazochistai* taip pat dažnai atrodo kaip šventieji dėl savo didelio atsidavimo.

Keletas būdų, kaip gali atpažinti, kad tavo žaizdos gyja:

- Tavo ATSTŪMIMO žaizda gyja, kai tu vis labiau ir labiau pradedi užimti savo „vietą“, kai drįsti įsitvirtinti. Be to, jei kas nors, atrodo, užmiršta, kad tu egzistuoji, tau vis tik pavyksta gerai jaustis. Atsiranda mažiau situacijų, kai tu bijai supanikuoti.
- Tavo PALIKIMO žaizda gyja, kai tu gerai jautiesi netgi būdamas vienas ir kai tau reikia mažiau kitų žmonių dėmesio. Gyvenimas atrodo mažiau dramatiškas. Tau vis labiau norisi užsiimti savo sumanymais ir tu sugebi tęsti toliau, netgi jei kiti tavęs nepalaiko.
- Tavo PAŽEMINIMO žaizda gyja, kai tu skiri laiko savo poreikiams patikrinti prieš sakydamas „taip“ kitiems. Tu mažiau užsikrauni sau ir jautiesi laisvesnis. Nustoji kurti sau apribojimus. Tu taip pat sugebi paprašyti paslaugos nesijausdamas, kad esi įkyrus arba, dar blogiau, tikras galvos skausmas.
- Tavo IŠDAVYSTĖS žaizda gyja, kai tu labai nenusimeni, jei kas nors suardo tavo planus. Tu lengviau paleidi. Norėčiau patikslinti, kad paleisti – reiškia nustoti būti prisirišusiam prie rezultato, nustoti norėti, kad viskas vyktų taip, kaip tu suplanavai. Tu jau nebenori būti dėmesio centre. Kai labai didžiuojiesi savimi ką nors pasiekęs, tu gali jaustis gerai, netgi jei kiti tavo nuopelnų nepastebi ar neįvertina.
- Tavo NETEISYBĖS žaizda gyja, kai tu leidi sau būti mažiau tobulam, daryti klaidas nepykdamas ir nekritikuodamas dėl to savęs. Leidi sau rodyti savo jautrumą, verkti kitų akivaizdoje neprarasdamas kontrolės ir nebijodamas kitų pasmerkimo.

Kitas nuostabus savo žaizdų išsigydymo privalumas yra tas, kad mes tampame pasitikintys savimi, o ne emociškai *priklausomi*. Pasitikėjimas savimi yra gebėjimas žinoti, ko norime, ir daryti viską, kas būtina tam pasiekti. Kai reikia pagalbos, mes mokame jos paprašyti nesitikėdami kurio nors konkretaus žmogaus pagalbos. Kai kas nors pasitraukia iš mūsų gyvenimo, mes nesakome: „Kas dabar bus su manimi, kai aš visiškai vienas?“ Mums gali būti liūdna, bet giliai viduje žinome, kad galime išgyventi vieni.

Tikiuosi, jog savo žaizdų atpažinimas leis tau pajusti atjautą sau ir suteiks didesnę vidinę ramybę, kad tavęs nebevaldytų pyktis, gėda ar apmaudas. Suprantu, kad yra nelengva susidurti su tuo, kas skaudina mus.

Žmonės išrado tiek daug skirtingų būdų savo skausmingiems prisiminimams numalšinti, kad mus labai vilioja panaudoti vieną iš jų.

Kita vertus, kuo labiau mes slopiname savo skausmingus prisiminimus, tuo giliau mes juos palaidojame pasąmonėje. Tuomet vieną dieną, kai daugiau nebegalime laidoti jų ir pasiekiame savikontrolės ribą, šie prisiminimai išplaukia į paviršių ir su savo skausmu tampa netgi dar sunkiau susitvarkyti. Susidūrus su mūsų žaizdomis ir gydant jas, visa energija, kurią mes naudojome savo skausmui slopinti ir slėpti, galiausiai bus išlaisvinta ir mes galėsime panaudoti ją daug produktyviau; kitais žodžiais tariant, likdami savimi mes galime sukurti savo gyvenimą tokį, kokio norėtume.

Kai tavo žaizdos gis ir kaukės mažės, tu būsi laimingas atradęs savo tikrąjį AŠ. Giliau yra teigiami aspektai, mūsų stiprybės, kurios susijusios su skirtingais charakterių tipais. Šios stiprybės visą laiką slypi kiekviename iš mūsų. Bet, kaip minėjau anksčiau, jos per dažnai ignoruojamos ar netinkamai naudojamos, nes mes suteikiame didžiulę svarbą savo kaukėms; ir visa tai dėl to, kad išvengtume pamatyti ar pajausti savo žaizdas. Kai mūsų žaizdos išgydytos, t. y. kai mes esame savimi, be baimės, tada išryškėja naujos mūsų savybės:

Už uždarumo kaukės (atstūmimo žaizdos) slepiasi labai ištvermingi žmonės, kurie gali daug apsiimti. Jie yra:

- išradingi, kūrybingi, turi lakią vaizduotę;
- ypač gerai sugeba dirbti vieni;
- pasiekia gerų rezultatų, apgalvoja smulkiausias detales;
- sugeba greitai reaguoti, atlikti būtinus veiksmus kritiškose situacijose;
- jiems nereikia kitų žmonių draugijos bet kokia kaina. Sugeba pasitraukti ir būti laimingi vieni.

Už priklausomybės kaukės (palikimo žaizdos) slepiasi gabūs žmonės, kurie žino, kaip paprašyti, ko jie nori. Jie:

- žino, ko nori, atkaklūs, ištvermingai laikosi savo prašymų;
- nepasiduoda, kai užsispiria ką nors pasiekti;
- geri aktoriai, žino, kaip patraukti kitų žmonių dėmesį;

- iš prigimties linksmi, žaismingi ir draugiški, spinduliuoja džiaugsmą;
- padeda kitiems, nes domisi ir supranta, kaip kiti jaučiasi;
- įvaldę savo baimes, sugeba gerai pasinaudoti savo psichinėmis galiomis;
- dažnai yra meniškos prigimties;
- nors draugiški, jiems reikia vienumos akimirkų, kad atsigautų.

Už mazochizmo kaukės (pažeminimo žaizdos) slepiasi drąsūs, linkę rizikuoti, kompetentingi žmonės. Jie:

- žino ir gerbia savo poreikius;
- jautrūs kitų poreikiams, gebantys gerbti kitų žmonių laisvę;
- geri tarpininkai, taikdariai, sugeba numatyti perspektyvas;
- geraširdžiai, mėgsta malonumus bei moka nuraminti kitus;
- iš prigimties dosnūs, padedantys, altruistiški;
- talentingi organizatoriai, žino savo talentus;
- jausmingi, žino, kaip patirti malonumą mylintis;
- labai kilnūs, labai išdidūs.

Už kontrolės kaukės (išdavystės žaizdos) slepiasi žmonės, turintys lyderio savybių. Jie:

- dėl savo stiprybės sugeba nuraminti ir apginti;
- labai talentingi, mėgsta bendraujanti ir yra geri aktoriai;
- moka kalbėti viešumoje;
- mato ir iškelia žmonių talentus padėdami jiems įgyti daugiau pasitikėjimo savimi;
- sugeba įpareigoti, tai padeda kitiems jaustis daugiau sugebantiems;
- greitai supranta, kaip kiti jaučiasi, ir pažvelgia į viską perspektyviai

priversdami juos juoktis;

- greitai pereina nuo vieno dalyko prie kito ir susidoroja su daugybe dalykų vienu metu;
- greitai priima sprendimus, randa, ko jiems reikia, ir apsupa save reikalingais žmonėmis, kad galėtų veikti;
- geba gerai pasirodyti keliuose lygiuose;
- pasitiki Visata ir savo vidine stiprybe, sugeba visiškai atsipalaiduoti.

Už griežtumo kaukės (neteisybės žaizdos) slepiasi kūrybingi žmonės, darbštūs ir turintys daug energijos. Jie:

- metodiški, puikiai atlieka darbą, kuriam reikia didelio tikslumo;
- suinteresuoti, labai rūpestingi ir smulkmeniški;
- gebantys supaprastinti, aiškiai paaiškinti, mokyti;
- labai jautrūs, puikiai suprantantys, ką jaučia kiti;
- žino, ką jiems reikia žinoti, tada, kai jiems reikia tai žinoti;
- randa tinkamą žmogų ypatingiems darbams ir tiksliai, aiškiai turi ką pasakyti;
- entuziastingi, gyvybingi ir dinamiški;
- nejaučia poreikio, kad kiti gerai jaustųsi;
- kaip ir *užsidariusieji*, kritiškose situacijose žino, ką daryti, ir patys tai padaro;
- sugeba spręsti sudėtingas situacijas.

Kai kurios stiprybės išryškėja daugiau nei vienoje žaizdoje, o tai jas dešimtkart padidina. Tada jos tampa ypatingomis vertybėmis, kurias tu gali panaudoti kaip nori. Kai pripažįsti save kaip unikalų žmogų, tau negali nepasisekti būti energiją teikiančiu įkvėpimo šaltiniu.

Nepamiršk, kad mes esame šioje planetoje, kad prisimintume, kas esame: mes visi esame DIEVAS, patiriantis gyvenimą žemėje. Deja, gyvendami visus savo įsikūnijimus nuo laiko pradžios, pakeliui mes tai pa-

miršome.

Kad prisimintume, kas esame, mes turime suvokti, kas nesame. Pavyzdžiui, mes *nesame* mūsų žaizdos. Kiekvieną kartą, kai kenčiame, taip yra dėl to, kad tikime, jog mes esame tai, kas nesame. Kai mūsų kūnas serga, mes *nesame* liga, mes esame žmogus, patiriantis energijos blokavimą savo kūno dalyje, ir vadiname šį patyrimą „liga". Kai kenčiame nuo kaltės, nes mes ką tik atstūmėme kitą, ar dėl to, kad ką tik buvome neteisingi, mes tikime, kad esame *atstūmimas* arba *neteisybė*. Mes nesame patyrimas; mes esame DIEVAS, patiriantis gyvenimą materialioje planetoje.

GYVENIMAS YRA NUOSTABUS IR TOBULAS.

Nuolatinis procesų tęstinumas atveda mus į mūsų vienintelę buvimo priežastį, kuri yra

PRISIMINTI, KAD ESAME DIEVAS.

Mūsų kaukių sukūrimas išreiškia didžiausią išdavystę iš visų: užmiršimą, kad esame DIEVAS.

Užbaigsime šią knygą švedų poeto Hjalmar Soderberg eilėraščiu:

Mes visi norime būti mylimi,
Kai nepasiseka – kad mumis žavėtųsi,
Kai nepasiseka – kad mūsų bijotų,
Kai nepasiseka – kad mūsų nekęstų ir niekintų.

Mes norime pažadinti kitų žmonių jausmus,
Kad ir kokie jie būtų.

Siela virpa prieš nebūtį
Ir siekia sąlyčio bet kokia kaina.

15 knygų, tarp jų bestselerio „Klausykis savo kūno, geriausio savo draugo Žemėje" autorė. Jos skleidžiamas praktinis mokymas ir paprasta filosofija padėjo daugiau kaip milijonui žmonių visiškai pakeisti savo kasdienį gyvenimą. Ji yra didžiausios Kvebeke asmenybės ugdymo mokyklos įkūrėja, kurios gyvenimo filosofija šiuo metu yra skleidžiama 22 šalyse 9 kalbomis.



Jau daugiau kaip 20 metų Lise Bourbeau domisi metafizika. Nuo 1982 metų savo organizuojamuose seminaruose ji yra tiesiogiai dirbusi su daugiau kaip 15000 žmonių. Daugybei jų ji padėjo surasti tikrąją savo ligų ir negalavimų priežastį. Stebėdama daugybę išgijimo atvejų, autorė įsitikino savo teiginių pagrįstumu.

Ji yra įsitikinusi, jog bet kuri fizinio pobūdžio problema tėra nesąmoningas emocinio ir mentalinio lygmens problemos atspindys. Šitaip fizinė realybė įspėja mus, jog privalome neišklysti iš meilės ir harmonijos kelio.

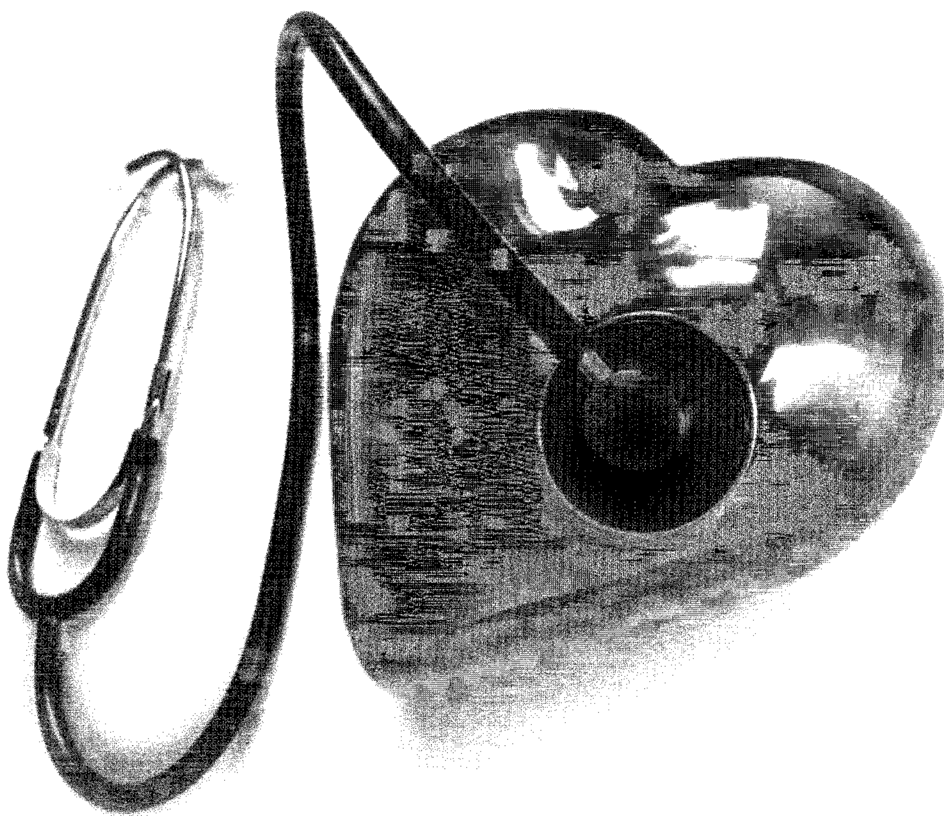
Metafizika, kaip sugebėjimas peržengti anapus fizinės realybės, nepretenduoja užimti medicinos vietos. Priešingai, ji yra būtina kaip papildoma priemonė, nes vien tik fizinio kūno gydymas yra trumpalaikis dalykas.

Šioje knygoje surinkti per 15 metų atliktų stebėjimų ir tyrinėjimų rezultatai. Autorė mielai atskleidžia visas savo paslaptis, atrastas metafizikos srityje. Jos tikslas – padėti kiekvienam žmogui tapti savo paties terapeutu ir pagelbėti kitiems.

Nuo 2000 metų (Vandenio eros energija) žmonės vis labiau ima domėtis visų trijų savo kūnų (fizinio, emocinio ir mentalinio) gydymu, siekdami užmegzti kuo glaudesnį ryšį su savo dvasiniu kūnu. Autorė iš visos širdies linki skaitytojui, kad šie metafiziniai ligų ir negalavimų apibūdinimai padėtų jam pasiekti taip ieškomą vidinę harmoniją.

IŠSIGYDYK VAIKYSTĖS ŽAIZDAS

Atrask savo tikrąjį aš!



LISE BOURBEAU

Tarptautinė bestselerių autorė ir lektorė Liza Burbo (Lise Bourbeau) yra didžiausios asmeninio augimo mokyklos Kvebeke įkūrėja. Ji veda seminarus daugiau kaip 15 šalių.



Ar kartais jauti, jog savo asmeniniame augime eini ratais? Ar kartais matai, kad problema iškyla vėl, po to, kai jau ją išsprendei? Galbūt tai dėl to, kad ieškai jos ne ten?

Ši nauja Lizos Burbo knyga, tokia pat konkreti kaip ir kitos, parodo, jog visos problemos – fizinės, emocinės arba mentalinės – kyla dėl penkių pagrindinių žaizdų: atstūmimo, palikimo, pažeminimo, išdavystės ir neteisybės. Šioje knygoje smulkiai aprašomos žaizdos ir kaukės, kurias užsidedame, kad nuo jų apsisaugotume. Su šiomis žiniomis tu išmoksi nustatyti tikrą konkrečios problemos savo gyvenime priežastį. Taip pat sužinosi, kodėl kai kurie iš mūsų yra nepaprastai liekni, o kiti pernelyg stori, kokius kitus raktus pateikia mūsų kūnas. Netgi tai, kaip mes šokame, parodo tam tikras mūsų žaizdas ir kaukes.

Ši knyga padės tau leistis į visiško išgijimo kelionę, kelią, kuris veda į galutinį tikslą: tavo tikrąją savastį.

Liza Burbo kaip visada savo knygos pabaigoje siūlo praktinių sprendimų. Šie konkretūs patarimai dovanos tau priemones transformuoti savo kasdienes problemas ir pajusti po kojomis pagrindą, nuo kurio galėsi augti ir vėl atrasti, kad esi DIEVAS.

ISBN 978-9955-599-92-0

